# Michel Montignac

## *Mă hrănesc deci slăbesc*

PREFAŢĂ.

Pragmatici, trebuie să fim pragmatici în privinţa controlului pe care îl exercităm asupra echilibrului nostru ponderal, adică asupra greutăţii.

De prea multe ori modul de viaţă este răspunzător pentru rotunjirea noastră progresivă dar sigură şi, apoi, pentru obezitatea care se instalează treptat. Dacă un anumit exces ponderal a fost considerat multă vreme un gaj al cumsecădeniei, acum el e considerat, cel mai adesea, duşmanul eficienţei şi punctul de plecare al unor numeroase boli. De aceea, de îndată ce a atins acest stadiu, fiecare caută să-l facă reversibil, adică să slăbească. Atunci, trebuie să găsească o cale, trebuie să opteze pentru o „metodă" sau – poate (mai simplu) – instigat de Michel Montignac, să devină conştient că felul cum se hrăneşte este esenţial şi trebuie controlat pe termen lung.

Numeroase metode, deşi recunoscute din punct de vedere ştiinţific, se dovedesc eficace pe termen scurt şi mediu, dar implică asemenea privaţiuni, încât devin o serie de constrângeri greu de respectat… Şi, încet-încet, ascensiunea către înălţimea scării gradate a cântarului este reluată. Aceasta este o experienţă pe care am trăit-o.

Calea pe care ne-o propune Michel Montignac pune de acord dietetica şi gastronomia, păstrând avantajul unui efect durabil pe termen lung, cu condiţia să aderăm la principiile acestui nou mod de alimentaţie. Prin urmare, trebuie să ne modificăm obiceiurile alimentare, să conştientizăm ceea ce mâncăm, să ne adaptăm metabolismului pentru a slăbi într-o primă etapă şi, apoi, să ne stabilim la nivelul ponderal ales. Această cale nu este decât un compromis între acceptabil şi obligatoriu. Fiinţa umană nu poate fi constrânsă în permanenţă,

ea are nevoie de diversitate, deci de o abordare gastronomică a ştiinţei de a mânca.

Punând în practică această metodă, am fost cucerit, cu atât mai mult cu cât ea a fost şi este eficace.

Doctor Philippe ROUGER.

Conferenţiar la Universitatea PARIS VI.

Director ajunct al Institutului Naţional de Transfuzii

CUVÂNT ÎNAINTE.

Este aproape o banalitate să spui că trăim într-o civilizaţie a contradicţiilor.

În fiecare zi omul îşi demonstrează geniul în domeniul ştiinţific şi suntem convinşi că acest geniu – dacă de el este vorba, nu are limită, într-atât de mult şi-a demonstrat puterea de câteva decenii încoace.

Dar această evoluţie ştiinţifică fulgerătoare nu se produce în mod uniform, deoarece există multe domenii unde mentalitatea omului se opune oricărei forme de progres sau – şi mai rău – uneori are tendinţa de a regresa.

Nutriţia este, din nefericire, una dintre aceste discipline rămase în urmă, unde mai domneşte şi o totală anarhie. Fiecare consideră că are dreptul de a spune ceva şi toată lumea se îndeamnă să spună ce dă Dumnezeu.

Şi aşa vor rămâne lucrurile, atât timp cât problema va fi deschisă, iar soluţia definitivă nu va fi acceptată de toţi.

Adevărul în privinţa nutriţiei este cunoscut totuşi, dar el rămâne privilegiul câtorva oameni de ştiinţă şi membri foarte specializaţi ai corpului medical. Adevărul ştiinţific este ascuns – din rutină şi din ultra-conservatorism – de către cea mai mare parte a pseudo-profesioniştilor în dietetică.

E greu să accepţi aceasta realitate, deoarece ea se bazează pe patru criterii ce se opun credinţelor tradiţionale şi zdruncină de-a dreptul ideile moştenite şi practicile curente ce decurg din ele. Aceste patru criterii sunt următoarele:

— Teoria caloriilor este falsă. Aceasta constituie o ipoteză fără fundament ştiinţific, iluzorie în măsura în care adoptarea regimurilor hipocalorice duce întotdeauna la eşecuri.

— Proastele obişnuinţe alimentare şi, în special, excesiva rafinare a unor alimente, precum şi natura lor îndoielnică, stau

la originea dereglării metabolismului contemporanilor noştri. De aceea trebuie să învăţăm să alegem bine în privinţa glucidelor.

— De asemenea, este foarte important să deosebim grăsimile binefăcătoare de grăsimile dăunătoare, alegându-le pe cele bune.

— Trebuie sa ne îmbogăţim alimentaţia cu fibrele pe care le conţin mai ales fructele, legumele verzi, legumele uscate şi pâinea integrală.

„Secretele nutriţiei” constituie, întrucâtva, adevărul în această problemă, esenţialul a ceea ce trebuie să ştim despre un subiect a cărui importanţă este mai mare decât ne imaginăm. Căci aceste taine îi privesc nu numai pe aceia care vor sa slăbească ori să-şi stabilizeze greutatea – fără constrângeri şi privaţiuni – ci şi pe aceia care vor să-şi regăsească vitalitatea fizică şi intelectuala optimă.

OBEZITATE ŞI CIVILIZAŢIE.

Îngrăşarea – şi ca urmare obezitatea – este un fenomen social. Este, întrucâtva, sub-produsul civilizaţiei.

Daca observăm ce se petrece în societăţile primitive, putem constata că, în general, această problemă nu există.

De asemenea, obezitatea este inexistentă la regnul animal, cel puţin la speciile care trăiesc în mediul lor natural, numai animalele domesticite de om cunosc această suferinţă.

Paradoxal, tocmai în societăţile cele mai evoluate se întâlneşte cel mai des excesul ponderal. Se pare că acesta este corolarul nivelului de viaţă. De altfel, fenomenul a fost constatat de-a lungul întregului curs al istoriei.

Cu unele excepţii, cei mai graşi indivizi se găseau întotdeauna la categoriile sociale cele mai bogate.

Deseori, excesul de greutate era considerat ca o virtute. Era simbolul reuşitei sociale, dar şi al sănătăţii înfloritoare.

Nu se spunea gras şi sănătos?

Astăzi mentalităţile au evoluat, deoarece – în afara faptului că s-au modificat canoanele de frumuseţe – oamenii au devenit conştienţi de neajunsurile greutăţii prea mari.

Obezitatea este considerată un pericol, deoarece se ştie că reprezintă un mare factor de risc pentru sănătate.

Dacă analizăm problema obezităţii în lume, suntem obligaţi să constatăm că în Statele Unite, cea mai bogata ţară din lume, este cea mai catastrofală situaţie.

Or, dacă luăm în consideraţie modul de hrană al americanilor, este uşor să deducem că tocmai proastele obişnuinţe alimentare stau la baza obezităţii lor. Iar această realitate se înrăutăţeşte pe zi ce trece.

Contrariu a ceea ce lasă să se înţeleagă unii practicieni, obezitatea nu este o fatalitate şi, chiar daca originile sale sunt – în majoritatea cazurilor – ereditare, nu este mai puţin adevărat că ele sunt consecinţa relelor obişnuinţe alimentare.

A aborda acest subiect lăsând în urmă aspectul esenţial al problemei, înseamnă a ne ocupa numai de simptome (greutatea), neglijând cauza. Eşecul dieteticii tradiţionale se datorează tocmai acestei abordări trunchiate. În loc să căutăm să scăpăm de simptome, prin intermediul unor regimuri de înfometare, am face mai bine să analizăm de ce ne îngrăşam. În loc să adoptăm prosteşte liste de meniuri gata făcute, numărând caloriile sau cântărind alimentele, mai bine am încerca să înţelegem cum ne funcţionează organismul şi în ce fel va putea el să asimileze diferitele categorii de alimente.

Slăbirea şi stabilizarea greutăţii trec, după părerea mea, printr-o fază educativă obligatorie şi, înainte de a începe punerea în practică a metodei descrise în aceasta carte, eu vă propun să străbateţi trei etape, care constituie o adevărată conştientizare a principiilor ei.

Mai întâi, conştientizarea jalnicelor obişnuinţe alimentare dobândite în câteva decenii, asociate cu rafinarea excesivă a unor alimente, care stau la originea destabilizării progresive a metabolismului nostru. Această situaţie este cea care duce, în consecinţa, la obezitate şi boală.

Apoi, o conştientizare a modului în care ne funcţionează corpul. Trebuie să învăţăm efectiv cum ne funcţionează metabolismul, ca şi sistemul digestiv.

În sfârşit, o conştientizare a naturii alimentelor, a proprietăţilor lor şi a familiei din care acestea fac parte.

În acest fel, vom putea construi concret o dietetică inteligentă, pe baza căreia ne vom asuma responsabilitatea propriului corp şi vom realiza nu numai controlul alimentaţiei, ci şi echilibrul ponderal.

Iată ce va invit să descoperiţi în capitolele care urmează.

## INTRODUCERE.

În ultimii ani, când eram întrebat cum am slăbit sau cum fac să-mi păstrez greutatea, răspundeam invariabil „mâncând la restaurant şi luând mese de afaceri”, ceea ce stârnea zâmbete, dar nu convingea pe nimeni.

Fără îndoială că şi dumneavoastră vi se pare paradoxal, mai ales daca puneţi excesul de greutate pe seama obligaţiilor familiale, sociale şi, poate, profesionale, care vă impun să onoraţi puţin cam prea des gastronomia. În orice caz, asta credeţi dumneavoastră.

Cu siguranţă că aţi încercat deja să aplicaţi un număr incalculabil de metode care circulă şi figurează demult printre locurile comune. Dar întotdeauna aţi constatat că – pe lângă faptul că sunt deseori contradictorii şi nu au decât rezultate nule sau efemere – aceste principii erau, în majoritatea cazurilor, imposibil de aplicat într-un regim de viaţă normal. Chiar şi acasă, ele impun atâtea constrângeri, încât te laşi păgubaş în foarte scurt timp.

Prin urmare, sunteţi azi, ca şi acum câţiva ani, preocupaţi de ceea ce, în mod pudic, am putea numi exces de greutate.

La începutul anilor 60, pe când trecusem deja de treizeci şi cinci de ani, cântarul îmi arăta vreo optzeci de kilograme, adică un plus de şase kilograme faţa de greutatea mea ideală.

În fond, nu era nimic alarmant pentru un om cu înălţimea de 1,81 m şi care mai avea câţiva ani până să împlinească patruzeci.

Până atunci, avusesem o viaţă socio-profesională destul de regulată, iar excesul meu ponderal părea stabilizat. „Excesele alimentare”, dacă puteam vorbi într-adevăr de excese, nu erau decât foarte ocazionale şi aveau, în mod esenţial, un caracter familial. Când te tragi dintr-o regiune din sud-vestul Franţei, gastronomia face obligatoriu parte din educaţie. Ea devine chiar un dat cultural fundamental.

Abandonasem deja, de mult timp, zahărul, cel puţin în cafea. Sub pretextul unei alergii, nu mai mâncam cartofi şi, cu excepţia vinului, nu mai beam alcool.

Cele şase kilograme în exces le luasem într-o perioadă de zece ani, ceea ce reprezenta o curbă de progresie relativ modestă. Când mă uitam în jurul meu, mă regăseam în limite normale, mai curând chiar sub acestea.

Apoi, de la o zi la alta, a trebuit să-mi exercit profesiunea în condiţii cu totul diferite, atunci când mi s-a încredinţat o responsabilitate la nivel internaţional, în cartierul general al unei societăţi multinaţionale americane la care eram angajat.

Acum călătoream în cea mai mare parte a timpului, iar vizitele făcute la filialele pe care le controlam, în specialitatea mea, erau invariabil însoţite de reuniuni cu caracter gastronomic.

Întors la Paris, trebuia – în cadrul funcţiilor mele de la serviciul Relaţii Publice Interne – să însoţesc vizitatori, în majoritatea cazurilor străini, la cele mai bune restaurante din capitală. Asta făcea parte din obligaţiile mele profesionale şi mărturisesc că nu era cea mai dezagreabilă latură a activităţii.

Dar, la trei luni după ce îmi asumasem noile responsabilităţi, nu aveam mai puţin de 7 kg în plus. Trebuie spus că în acea perioadă făcusem un stagiu de trei săptămâni în Anglia, ceea ce nu aranjase deloc lucrurile.

Semnalul de alarmă fusese tras. Prin urmare, trebuia neapărat să fac ceva.

La început, am încercat şi eu, ca toată lumea, să aplic, mai mult sau mai puţin, locurile comune cunoscute, cu rezultatele tot mai decepţionante pe care le cunoaştem.

Apoi, foarte repede – întâmplarea potrivind bine lucrurile – am întâlnit un medic generalist pasionat de problemele nutriţiei; acesta mi-a dat câteva sfaturi, ale căror principii păreau să demoleze fundamentul dieteticii tradiţionale.

Foarte curând după aceea, obţinusem rezultate deosebit de promiţătoare. Atunci, m-am hotărât să aprofundez problema, ceea ce era destul de uşor, deoarece lucram într-un grup farmaceutic şi aveam, astfel, acces la informaţii ştiinţifice care mă interesau.

După câteva săptămâni, reuşisem să obţin majoritatea publicaţiilor franceze şi americane din acest domeniu. Chiar dacă aplicarea unor reguli aducea rezultate, eu voiam să le înţeleg baza. ştiinţifica. Doream să ştiu când şi cum începeau să devină eficace şi care era limita lor de aplicare.

De la început îmi impusesem să nu înlătur practic nimic din alimentaţie, cu excepţia zahărului. Când ai ca misiune să-i însoţeşti pe vizitatori la restaurante, nici nu poate fi vorba să

numeri caloriile ori să te limitezi la „un măr şi un ou răscopt”. Trebuia să găsesc altceva.

Prin urmare, am pierdut treisprezece kilograme luând în fiecare zi mese de afaceri şi veţi afla şi înţelege, mai departe, cum.

Dar enunţarea unor principii este un lucru, iar aplicarea lor este alta.

După câteva luni, am redactat pentru cei din anturajul meu, şi la cererea lor, esenţialul metodei, care încăpea pe trei pagini dactilografiate.

Încercam, pe cât posibil, să stau cel puţin o oră cu fiecare persoană interesată, pentru a-i explica bazele ştiinţifice ale metodei.

Dar nu era întotdeauna suficient. Greşelile grosolane, făcute involuntar, compromiteau prea adesea rezultatele. În toate cazurile, forţa culturală a ideilor moştenite, de altfel în contradicţie cu metoda mea, era prea puternică, şi făcea ca lucrurile să fie înţelese în mod neclar. De aceea, în mintea mea s-a dezvoltat treptat ideea de a redacta un document mai complet.

Cartea de faţă are pretenţia de a fi un ghid şi, scriind-o pentru dumneavoastră, am urmărit următoarele scopuri: să demitizez ideile moştenite, printr-o argumentaţie suficient de convingătoare, pentru ca acestea să fie abandonate; să prezint bazele ştiinţifice fundamentale, indispensabile pentru înţelegerea fenomenelor nutriţiei; să enunţ reguli simple, dând esenţialul fundamentului lor tehnic şi ştiinţific; să înfăţişez, în cele mai mărunte detalii, toate condiţiile de aplicare a acestei metode; să dau, pe cât posibil, o adevărată metodologie. Să realizez, întrucâtva, un ghid practic.

În ultimii ani, ajutat de sfaturile profesioniştilor, am observat, cercetat, testat, experimentat şi încercat. Astăzi, am convingerea că am descoperit şi elaborat o metodă eficientă şi uşor de aplicat.

Veţi învăţa, din această carte, că nu te îngraşi pentru că mănânci mult, ci pentru că mănânci prost.

Veţi învăţa să vă gestionaţi alimentaţia aşa cum vă gestionaţi bugetul.

Veţi învăţa să vă conciliaţi obligaţiile familiale, sociale şi profesionale cu propria plăcere.

Veţi învăţa, în fine, să mâncaţi într-un mod mai sănătos, fără ca să adoptaţi o alimentaţie tristă.

Cartea de faţa nu este prezentarea unui „regim”. Este expunerea unei noi metode de alimentaţie, care constă în a învăţa să-ţi menţii echilibrul ponderal, în timp ce continui să te bucuri de plăcerile mesei, indiferent dacă eşti acasă, la prieteni sau la restaurant.

Dar, ca o consecinţă, veţi afla cu surprindere că, adoptând aceste noi principii alimentare, veţi regăsi ca prin farmec o vitalitate fizică şi intelectuală pe care le-aţi pierdut de mult. Şi vă voi explica de ce.

Veţi afla că anumite obişnuinţe alimentare stau uneori la originea unei lipse de tonus şi, ca urmare, a unei performanţe sportive sau profesionale minore.

Veţi şti că, adoptând anumite principii de nutriţie fundamentale, uşor de pus în aplicare, veţi putea elimina oboseala bruscă ce vă afectează, probabil, şi veţi regăsi o vitalitate optimă.

De aceea, chiar şi în cazul când excesul dumneavoastră ponderal este modest ori aproape nul, învăţarea metodei şi a principiilor pe care trebuie sa le adoptaţi pentru un control eficient al alimentaţiei este de mare importanţă.

Aceasta conduce, în orice caz, la dobândirea unei noi energii, garanţie a unei mai mari eficienţe în toate domeniile vieţii personale şi profesionale.

Veţi constata, pe de altă parte, că problemele gastro-intestinale, cu care v-aţi resemnat să trăiţi, vor dispărea total şi definitiv, deoarece aparatul digestiv vi se va echilibra complet.

Dar, cu toate că în aceasta lucrare fac apologia bunei bucătării franceze, în general, şi a vinului şi ciocolatei în special, intenţia mea nu era câtuşi de puţin ca, scriind-o, să plagiez excelentele ghiduri gastronomice pe care le cunoaşteţi cu toţii. Mărturisesc totuşi că eram tentat s-o fac, fiindcă întotdeauna mi-a fost greu să despart mâncarea de plăcere şi bucătăria de gastronomie.

Am avut şansa, de câţiva ani încoace, să frecventez cele mai bune restaurante din lume, iar strângerea de mână a unui mare bucătar mi-a inspirat atât respect, cât şi admiraţie.

Marea bucătărie, care, de altfel, este de multe ori şi cea mai simplă, a devenit o arta care nu mai are nevoie de alte

confirmări. O artă pe care aş fi tentat, în ceea ce mă priveşte, s-o pun înaintea tuturor celorlalte.

## CAPITOLUL I.

## MITUL CALORIILOR.

Teoria slăbirii, care se bazează pe o abordare hipocalorică a problemei, va rămâne, cu siguranţă, cea mai mare „gafă ştiinţifică” a secolului XX.

Aceasta este o cursă, o păcăleală, o „ipoteză” simplistă şi periculoasă, fără fundament ştiinţific real. Şi, totuşi, ea ne dirijează comportamentul alimentar de peste o jumătate de secol.

Priviţi în jurul dumneavoastră şi observaţi-i pe cei din anturaj; veţi constata că oamenii, cu cât sunt mai rotofei, groşi, graşi sau chiar obezi, cu atât socotesc mai înverşunat caloriile pe care le îngurgitează…

Cu foarte rare excepţii, tot ceea ce s-a numit „regim”, de la începutul secolului încoace, s-a bazat în mod esenţial pe teoria caloriilor.

Mare greşeală! Căci nu s-a putut obţine nici un rezultat serios şi durabil. Fără să mai vorbim de efectele secundare cel puţin dezastruoase.

Voi reveni, la sfârşitul acestui capitol, asupra „fenomenului socio-cultural”, cu caracter scandalos, care a luat amploare, în materie de calorii alimentare. Pentru că, în stadiul la care a ajuns astăzi, nu este nici o exagerare dacă vorbim de o adevărată „condiţionare colectivă”.

### A. ORIGINEA TEORIEI CALORIILOR.

Doi medici americani, doctorul Newburg şi doctorul Johnston, de la Universitatea din Michigan, au emis – într-o publicaţie din 1930 – ideea că „obezitatea ar fi mai curând rezultatul unei alimentaţii prea „bogate” în calorii, decât o deficienţă a metabolismului”.

Studiul pe care îl făcuseră asupra echilibrului energetic se baza, de fapt pe un număr de observaţii foarte limitat, şi – mai ales – fusese realizat pe o perioadă prea scurtă pentru a avea un fundament ştiinţific serios.

În ciuda acestui fapt, chiar de la publicare, a fost primit ca un adevăr ştiinţific irefutabil şi, de atunci, a fost considerat drept „literă de evanghelie”.

Totuşi, la câţiva ani după aceea, cei doi cercetători, tulburaţi – fără îndoială – de tapajul făcut în jurul descoperirii lor, au emis, cu timiditate, rezerve serioase asupra concluziilor la care ajunseseră. Dar acestea au trecut absolut neobservate. Teoria lor era deja înscrisă în programul de studii medicale al majorităţii ţărilor occidentale unde îşi păstrează un loc de onoare chiar şi în zilele noastre.

B. TEORIA CALORIILOR.

Caloria este cantitatea de energie necesară pentru a ridica temperatura unui gram de apa de la 14°C la 15°C.

Corpul omenesc are nevoie de energie. În primul rând, pentru a-şi menţine temperatura la aproximativ 37°C. Întrucâtva, aceasta este necesitatea primară. Dar, îndată ce corpul intră în acţiune, chiar şi numai pentru a-şi păstra poziţia verticala, pentru a se mişca, a scoate sunete etc. apare o nevoie suplimentară de energie. Apoi, mai trebuie un supliment de energie pentru a mânca, digera, pentru a îndeplini actele esenţiale ale vieţii.

Dar nevoia cotidiană de energie variază în funcţie de individ, vârstă şi sex.

Teoria caloriilor este următoarea:

Dacă nevoile energetice ale unui individ sunt de 2500 de calorii pe zi şi el nu absoarbe decât 2000, se va crea un deficit de 500 de calorii. Pentru a acoperi acest deficit, organismul uman va lua o cantitate de energie echivalentă din grăsimile de rezervă, ceea ce va duce, în consecinţă, la o scădere în greutate.

A contrario, dacă un individ absoarbe zilnic 3500 de calorii, în timp ce nevoile sale sunt de 2500, îşi va crea un excedent de 1000 de calorii, care va fi stocat, în mod automat, sub formă de grăsimi de rezervă.

Teoria pleacă deci de la postulatul conform căruia, nici într-un sens, nici în celălalt, nu există pierdere de energie. Este matematic! Iar formula rezultă dintr-o ecuaţie inspirată direct din teoria lui Lavoisier asupra legilor termodinamicii.

Încă din acest stadiu se poate pune întrebarea: cum au reuşit să supravieţuiască prizonierii din lagărele de concentrare timp de cinci ani, numai cu 700-800 de calorii pe zi? Daca teoria caloriilor ar fi avut un fundament, ei ar fi trebuit să moară de

îndată ce rezervele de grăsime din corp li s-au epuizat, adică după câteva luni.

În acelaşi mod, se poate pune întrebarea de ce oamenii care mănâncă mult, adică 4000-5000 de calorii pe zi, nu sunt mai graşi (unii rămân chiar mereu slabi). Dacă teoria caloriilor ar fi avut un fundament real, aceşti mari mâncăi ar fi trebuit sa cântărească, după câţiva ani, 400-500 de kilograme.

Cum se explică, pe de o parte, că mâncând mai puţin – deci reducându-şi cantitatea zilnică de calorii absorbite – unele persoane continuă să se îngraşe? În orice caz, mii de indivizi se îngraşă, deşi rabdă de foame.

C. EXPLICAŢIA.

Prima întrebare este: de ce nu se produce pierderea în greutate, deşi se reduce aportul de calorii?

De fapt, pierderea în greutate are loc, dar fenomenul este efemer. Iar acesta este, în realitate, motivul pentru care doctorii Newburg şi Johnston s-au înşelat: observaţiile lor s-au întins pe o perioada mult prea scurtă.

Fenomenul este următorul:

Să ne imaginăm că nevoile zilnice ale individului sunt de 2500 de calorii şi că, timp îndelungat, aportul caloric a fost realizat în funcţie de această nevoie. Dacă raţia de calorii scade subit la 2000, se va utiliza, într-adevăr, o cantitate echivalentă de grăsimi de rezervă, pentru a o compensa şi se va constata o pierdere în greutate.

În schimb, dacă aportul caloric se stabileşte, de acum, la nivelul a 2000 de calorii, faţă de cele 2500 dinainte, organismul – determinat de instinctul său de supravieţuire – îşi va ajusta foarte rapid nevoile energetice la nivelul aportului. Din moment ce nu i se dau decât 2000 de calorii, nu va consuma decât 2000. Prin urmare, pierderea de greutate va fi întreruptă rapid. Dar organismul nu se va opri aici. Instinctul de supravieţuire îl va împinge la o prudenţă mai mare. Iar această prudenţă va fi atât de importantă, încât el îşi va face din nou rezerve. Dacă nu i se dau, de aici înaintea decât 2000 de calorii, ei bine, îşi va diminua şi mai mult nevoile energetice, până la, de exemplu, 1700 şi va stoca diferenţa de 300 de calorii ca grăsimi de rezervă.

Se ajunge, astfel, la un rezultat opus celui scontat, pentru că – în mod paradoxal – în timp ce subiectul mănâncă mai puţin, el începe din nou să se îngraşe.

De fapt, fiinţa umană, animată permanent de instinctul de conservare, nu se comportă deloc diferit faţă de câinele care îşi îngroapă osul, deşi moare de foame. Este, într-adevăr, paradoxal, dar câinele hrănit foarte neregulat recurge la instinctul său ancestral şi îşi îngroapă hrana, constituindu-şi, astfel, rezerve pentru când va fi înfometat.

Câţi dintre dumneavoastră nu aţi fost victimele înşelate ale acestei teorii – fără fundament – a caloriilor?

Cu siguranţă că aţi întâlnit în anturajul dumneavoastră obezi care mureau de foame. Acest fapt este deosebit de adevărat pentru subiecţii de sex feminin. Cabinetele psihiatrilor sunt pline de femei a căror depresie nervoasă rezultă prea adesea din aplicarea teoriei, caloriilor. De cum intră în această horă infernală, ele îi devin foarte repede sclave, deoarece ştiu că orice oprire duce la o nouă creştere în greutate, mai mare decât aceea pe care o aveau la început.

Majoritatea membrilor corpului medical se ascund după deget. Ei. îşi dau foarte bine seama că pacientele lor nu slăbesc, dar le bănuiesc, mai degrabă, că nu respectă regulile jocului şi că mănâncă pe ascuns. Unii dieteticieni profesionişti au organizat chiar şedinţe de terapie de grup1, unde fiecare obez vine şi îşi declară public, în faţa colegilor, pierderea în greutate, primită cu aplauze, ori câştigul în greutate, sancţionat cu fluierături. Cruzimea mentală a unor asemenea practici nu este departe de cea medievală.

Omul în halat alb (cu excepţia unor anumiţi specialişti) îşi va pune cu atât mai puţine întrebări asupra cunoştinţelor sale de bază în acest domeniu cu cât acestea din urmă sunt mai curând simbolice. În afara unor locuri comune, cultura sa ştiinţifică în materie de nutriţie este cam redusă.

De altfel, nutriţia nu este un domeniu care să-i intereseze în mod deosebit pe medici. Am remarcat că, printre cei douăzeci de medici cu care am lucrat înainte de a scrie această carte, toţi, fără excepţie, au fost aduşi în situaţia de a se interesa de nutriţie, de a face cercetare şi de a realiza experimente numai pentru că, iniţial, avuseseră ei înşişi grave probleme de greutate pe care doreau să le rezolve.

Ceea ce este consternant, ba chiar scandalos, este faptul că – în rândurile marelui public – a fost lăsată să se dezvolte ideea conform căreia teoria caloriilor ar avea o bază ştiinţifică reală. Această teorie a dobândit, din păcate, autoritate şi constituie, de acum, un dat cultural esenţial al civilizaţiei noastre occidentale.

Teoria caloriilor este atât de adânc ancorată în mentalitatea noastră, încât nu există vreun restaurant al unei colectivităţi, cafenea de cartier sau cantină militară care să nu afişeze numărul de calorii al fiecărui fel de mâncare, pentru ca oricine să poată fi în cunoştinţă de cauză. Nu trece o săptămână fără ca vreuna dintre numeroasele reviste feminine să nu aibă pe pagina întâi un articol asupra problemelor de slăbire, înfăţişând ultimele meniuri puse la punct de echipe de specialişti în dietetică care, în lumina teoriei caloriilor, propun aproape fără deosebire, „o mandarină la micul dejun, o jumătate dintr-un biscuit la ora 11, un bob de năut la prânz şi o măslină seara…”.

Totuşi, se poate pune întrebarea cum de a reuşit această acordare hipocalorică a problemei să ne iluzioneze atâta timp? Există două răspunsuri. Primul este că un regim hipocaloric dă întotdeauna rezultate. Privarea de hrană pe care se bazează duce obligatoriu la o oarecare slăbire. Dar acest rezultat, după cum am văzut, este întotdeauna efemer. Revenirea la situaţia iniţială este nu numai sistematica, dar în majoritatea cazurilor, kilogramele puse depăşesc pragul anterior. Al doilea motiv este acela că, în zilele noastre, „scăderea caloriilor” a devenit o formidabilă miză economică.

Exploatarea acesteia se realizează la un asemenea nivel, încât avem de-a face cu un adevărat lobby, ai cărui principali beneficiari sunt industria alimentară şi câţiva bucătari (interesaţi), cu complicitatea specialiştilor în dietetică.

Teoria caloriilor este falsă şi acum ştiţi şi de ce, dar nu înseamnă că sunteţi şi debarasaţi de ea. Pentru că este atât de adânc înfiptă în mintea dumneavoastră, încât vă veţi surprinde încă mult timp, de aici înainte, comportându-vă după principiile sale.

Când vom aborda metoda de alimentaţie pe care o recomand în cartea de faţă, veţi fi foarte tulburaţi, în măsura în

care tot ceea ce vă propun poate apărea în totală contradicţie cu această faimoasă teorie.

Dacă este cazul, recitiţi acest capitol, până când lucrurile vor deveni perfect clare.

CALVARUL CELUI SUB-ALIMENTAT SAU.

MARTIRIUL OBEZULUI

(după Dr. J.-P. Ruasse)

Această curbă arată foarte bine că regimurile hipocalorice succesive ajung să creeze o rezistenţă la slăbire.

Se vede, prin urmare, că, pe măsură ce se reduce raţia calorică, randamentul regimului scade şi organismul tinde nu numai să-şi regăsească greutatea iniţială, ci şi să-şi constituie rezerve suplimentare.

## CAPITOLUL II.

## CLASIFICAREA ALIMENTELOR.

Cred că acest capitol este singurul puţin mai complicat de citit şi mai dificil de asimilat, din cauza caracterului său tehnic, lucru pentru care veţi avea bunăvoinţa să mă iertaţi. Restul cărţii va putea fi citit, dacă vreţi, ca un roman.

De-a lungul întregii expuneri, voi menţiona diverse categorii de alimente. Se cuvine să ştiţi despre ce este vorba, altfel înţelegerea globală a metodei risca să vă scape.

Am încercat să reduc capitolul de faţă la cea mai simplă expresie a sa. Prin aceasta, înţeleg că nu conţine decât esenţialul a ceea ce trebuie să ştiţi.

Dacă, totuşi, veţi începe să căscaţi şi veţi adormi după al zecelea rând, treceţi repede la rezumatul capitolului. Dar înainte de a aborda metoda propriu-zisă, va trebui neapărat să va întoarceţi la el, altfel asimilarea acesteia poate fi compromisă.

Alimentele sunt substanţe comestibile care conţin un anumit număr de elemente organice, ca: proteinele, lipidele, glucidele, precum şi săruri minerale şi vitamine. Totodată, ele sunt compuse şi din apă şi materii nedigerabile, ca fibrele.

### A. PROTEINELE (sau PROTIDELE)

Acestea sunt celulele organice ale materiei vii, adică ale muşchilor, organelor, ficatului, creierului, oaselor etc. Sunt formate din cei mai simpli componenţi, numiţi aminoacizi. Unii dintre aceştia sunt fabricaţi de către organism. Majoritatea celorlalţi aminoacizi provin însă dintr-un aport exterior, realizat prin intermediul alimentaţiei, în care proteinele pot avea o dublă

origine: origine animală: cantităţi mari se găsesc în carne, peşte, brânză, ouă, lapte; origine vegetală: în soia, migdale, alune, cereale integrale şi în unele leguminoase.

Idealul este de a consuma atât proteine de origine vegetală, cât şi proteine de origine animală.

Proteinele sunt indispensabile pentru organism: pentru construcţia structurilor celulare, ca eventuală sursă de energie, după transformarea în glucoza (ciclul KREBS), pentru producerea anumitor hormoni şi neuromediatori2, pentru constituirea acizilor nucleici (necesari reproducerii). Un regim alimentar cu deficit de proteine poate avea grave, consecinţe asupra organismului: topirea muşchilor, ofilirea pielii etc.

Raţia zilnică de proteine trebuie să fie de circa 60 grame la copil, şi 90 de grame la adolescent.

La adult, ea trebuie să reprezinte un gram pe kilogramul de greutate, cu un minimum de 55 de grame pe zi la femeie, şi 70 de grame pe zi la bărbat.

Altfel spus, consumul de proteine, pentru un adult, trebuie să reprezinte cel puţin 15% din aportul energetic zilnic. Dacă însă consumul de proteine este, într-adevăr, prea mare, iar activitatea fizică este insuficientă, reziduurile proteice vor persista în organism şi se vor transforma în acid uric, substanţă responsabilă pentru îmbolnăvirile de gută.

Cu excepţia oului, proteinele animale sau vegetale nu aduc cantitatea echilibrată de aminoacizi necesari organismului.

Absenţa unui aminoacid poate constitui „factorul limitativ” care să stânjenească asimilarea altor aminoacizi. De aceea, alimentaţia trebuie să asocieze proteinele de origine animală cu cele de origine vegetală.

O alimentaţie bazată numai pe proteine vegetale (vegetarianism) ar fi dezechilibrată, ar fi lipsită, în special, de cisteină, ceea, ce ar provoca tulburări ale cornoaselor (unghii, păr).

În schimb, un regim vegetarian, care include ouă şi lactate poate fi echilibrat.

B. GLUCIDELE (sau HIDRAŢII DE CARBON)

Glucidele sunt molecule compuse din carbon, oxigen şi hidrogen.

Glicemia.

Glucoza este principalul „carburant” al organismului. Ea este stocată, ca rezervă, sub formă de glucogen, în muşchi şi ficat.

Glicemia reprezintă procentul de glucoză din sânge. Pe nemâncate, are de obicei valoarea de un gram de glucoză la litrul de sânge.

Când se absoarbe – pe nemâncate – o glucidă (pâine, miere, făinoase, cereale, dulciuri etc.), se observă o variaţie a procentului de glucoză din sânge, după cum urmează: într-un prim timp, glicemia creşte (mai mult sau mai puţin, în funcţie de natura glucidei), într-un al doilea timp (după secretarea insulinei, de către pancreas), glicemia scade, iar glucoza pătrunde, astfel, în celule, într-un al treilea timp, glicemia revine la normal (vezi schema de mai jos).

Multă vreme, glucidele au fost încadrate în două categorii bine diferenţiate, în funcţie de capacitatea lor de a fi asimilate de către organism: zaharuri rapide pe de o parte, şi zaharuri lente, de cealaltă.

La rubrica zaharuri rapide, figurau zaharurile simple şi zaharurile duble, ca: glucoza şi zaharoza, care se găsesc în zahărul rafinat (din trestie de zahăr sau din sfeclă), miere şi fructe.

Denumirea de „zaharuri rapide” se baza pe credinţa conform căreia – având în vedere simplitatea moleculei de hidrat de carbon – asimilarea lor de către organism se făcea rapid, la puţin timp după ingerare.

În schimb, se încadrau în categoria zaharurilor lente toate glucidele a căror moleculă complexă trebuia să facă obiectul unei transformări chimice în zaharuri simple (glucoză) în cursul procesului de digestie, aşa cum este, în special, cazul amidonului din făinoase, care eliberează glucoza în organisme, în mod lent şi progresiv.

Această clasificare este complet depăşită, în prezent, deoarece; corespunde unei credinţe eronate.

Experimente recente dovedesc, efectiv, că molecula de hidrat de carbon nu condiţionează prin complexitate rapiditatea cu care glucoza este eliberată şi asimilată de către organism.

Se constată că vârful glicemic al tuturor glucidelor (adică absorbţia lor maximă), luat în mod izolat, pe nemâncate, survine

în acelaşi interval de timp (după circa o jumătate de oră de la ingerare).

Astfel că, în loc să vorbim de viteza de asimilare, este mai adecvat să studiem glucidele în funcţie de creşterea glicemiei pe care o induc, adică în funcţie de cantitatea de glucoza produsă.

Este admis, prin urmare, de către toţi oamenii de ştiinţă (vezi bibliografia) că, de acum, clasificarea glucidelor trebuie să se facă în funcţie de puterea lor glicemică, definită prin conceptul de indice glicemic.

Zaharuri simple (glucoza şi fructoza din fructe şi miere)

Zaharuri complexe (cereale, făină, cartofi, legume uscate)

Zaharuri duble (zahăr alb, maltoza din bere, lactoza din lapte)

Indicele glicemic.

Puterea glicemică a fiecărei glucide este definită prin indicele glicemic, care a fost adoptat în anul 1976. El corespunde suprafeţei triunghiului de pe curba hiperglicemiei induse de către glucida ingerata.

Se da arbitrar glucozei indicele 100, care reprezintă suprafaţa triunghiului de pe curba hiperglicemiei corespunzătoare. Indicele glicemic al altor glucide este, astfel, calculat după următoarea formula:

Indicele glicemic este cu atât mai ridicat, cu cât hiperglicemia indusa de glucida testata este mai mare.

Să remarcăm că prelucrarea industrială a glucidelor măreşte indicele glicemic al acestora (corn-flakes = 85, porumb = 70, fulgi de cartofi instant = 95, cartofi fierţi = 70).

Se ştie, de asemenea, că nu numai cantitatea, ci şi calitatea părţii fibroase a glucidei îi dă acesteia un indice mic sau mare (pâine foarte albă – franzelă = 95; pâine albă – baghetă = 70; pâine integrală = 50; pâine graham = 35; orez alb = 70; orez neprelucrat = 50).

INDICE GLICEMIC RIDICAT.

INDICE GLICEMIC SCĂZUT.

Maltoză.

Fulgi de ovăz.

Glucoză.

Cereale cu tărâţe.

Pâine foarte albă.

Orez complet.
Fulgi de cartofi instant.
Pâine de grâu integrală.
Miere, dulceaţă.
Paste din făină – cernută.
Corn flakes.
Pâine de secară completă.
Morcov.
Mazăre verde.
Zaharoză (zahăr alb)
Fasole albă.
Pâine albă.
Pâine integrală.
Orez alb.
Lactate.
Cartofi.
Fructe proaspete.
Porumb.
Linte.
Sfeclă.
Năut.
Biscuiţi.
Fasole uscată.
Paste (făină albă)
Ciocolată amăruie.
Banane.
Fructoză.
Stafide.
Arahide.
Legume verzi.

Din dorinţa de a simplifica, propun ca glucidele să fie clasificate în două categorii: „glucide bune” (cu indice glicemic scăzut) şi „glucide rele” (cu indice glicemic ridicat), deoarece această distincţie vă va permite să descoperiţi, printre altele, în capitolele următoare, cauzele excedentului dumneavoastră ponderal.

Glucidele rele.

Acestea sunt glucidele a căror asimilare provoacă o creştere mare a glucozei din sânge (hiperglicemie).

Este cazul zahărului de masă, sub toate formele sale (pur sau combinat cu alte alimente, ca prăjiturile), dar este şi cazul tuturor glucidelor rafinate industrial, ca făina albă şi orezul alb, sau al alcoolului (în special alcoolul distilat), precum şi al cartofului şi al porumbului.

Glucidele bune.

Contrar celor prezentate mai sus, acestea sunt glucidele a căror asimilare de către organism este slabă şi provoacă, prin urmare, o creştere redusă a glucozei din sânge.

Este cazul cerealelor brute (făină cu tărâţe), al orezului integral şi al unor făinoase ca lintea şi bobul, dar mai ales cazul majorităţii fructelor şi al tuturor legumelor, pe care le includem şi în categoria fibrelor alimentare (praz, nap, salată, fasole verde) şi care conţin, toate, o cantitate redusă de glucide.

C. LIPIDELE (sau GRĂSIMILE)

Acestea sunt molecule complexe, numite – în mod obişnuit – corpi graşi.

În funcţie de originea lor, se deosebesc două mari categorii de lipide: lipidele de origine animală sunt lipidele pe care le conţin carnea, peştele, untul, brânza, smântâna proaspătă etc.; lipidele de origine vegetală sunt lipidele din uleiul de arahide, margarina etc.

Se pot clasifica lipidele şi în două categorii de acizi graşi: acizii graşi saturaţi, care se găsesc în carne, mezeluri, ouă şi lactate (lapte, unt, smântână, brânză); acizii graşi mono-nesaturaţi sau poli-nesaturaţi; acestea sunt grăsimile care rămân lichide la temperatura ambientală (uleiul de floarea-soarelui, de rapiţă şi măsline), deşi unele pot fi solidificate prin hidrogenare (fabricarea margarinei). Totodată, în această categorie trebuie incluse toate grăsimile de peşte.

Lipidele sunt necesare în alimentaţie. Pe lângă aceasta ele conţin numeroase vitamine (A, D, E, K) şi acizi graşi esenţiali (acidul linoleic şi acidul linolenic) şi servesc la elaborarea unor hormoni.

Numai grăsimile presate la rece – obţinute din prima presare – garantează conţinutul de acizi graşi esenţiali.

Asimilarea grăsimilor este perturbată când acestea sunt amestecate cu glucidele rele, ceea ce are drept consecinţă o importantă stocare de energie, sub forma grăsimilor de rezervă.

În general, mâncăm prea multe grăsimi. Prăjelile, gogoşile, sosurile inutile şi preparatele cu grăsime ne-au invadat alimentaţia, când, de fapt, putem prepara foarte bine mâncărurile cu mult mai puţine grăsimi, dar la fel de delicioase, fără a abuza de acestea din urmă.

Anumite lipide sunt responsabile pentru excesul de colesterol, dar – în realitate – există două tipuri de colesterol: cel „bun” şi cel „rău”, obiectivul nostru fiind menţinerea colesterolului total la cel mai scăzut nivel posibil, prin reunirea tuturor condiţiilor pentru ca procentul de colesterol bun să fie cel mai mare3.

Trebuie să ştim că nu toate lipidele favorizează creşterea colesterolului „rău”. Dimpotrivă, sunt unele care au tendinţa de a-l face să scadă simţitor.

De fapt, pentru a fi obiectivi, grăsimile trebuie împărţite în trei categorii:

1. grăsimile care măresc colesterolul.

Acestea sunt grăsimile saturate care se regăsesc în carne, mezeluri, unt, brânză, untură, lactate;

2. grăsimile care nu au decât o mică influenţă asupra colesterolului.

Acestea sunt conţinute de crustacee, ouă, carnea de pasare – (fără piele);

3. grăsimile care scad colesterolul.

Acestea sunt uleiurile vegetale: măsline, rapiţă, floarea-soarelui, porumb etc. Cât despre peşte, grăsimea acestuia nu intervine cu adevărat în metabolismul colesterolului, ci constituie un mod de prevenire a bolilor cardiovasculare, făcând să scadă trigliceridele şi împiedicând trombozele. Prin urmare, trebuie să mâncăm peşte gras (somon, ton, scrumbie, hering, sardină).

Metoda de slăbire pe care o propun se bazează, în parte, pe alegerea făcută între glucidele „bune” şi cele „rele”. De asemenea, trebuie să alegeţi între grăsimile „bune” şi cele „rele”, dacă aveţi un colesterol cu tendinţă de creştere sau dacă doriţi să fiţi asiguraţi împotriva riscului bolilor cardio-vasculare4.

D. FIBRELE ALIMENTARE.

Acestea sunt substanţele conţinute în special de legume, leguminoase, fructe şi cereale în stare brută.

Deşi ele nu au nici o valoare energetică a priori, fibrele alimentare joacă un rol extrem de important în digestie, în special datorită celulozei, ligninei, pectinei şi a mucilagiilor pe care le conţin. Ele asigură un bun tranzit intestinal, iar absenţa lor stă la originea majorităţii cazurilor de constipaţie. Fibrele fiind, totodată, foarte bogate în vitamine, oligoelemente5 şi în săruri minerale, insuficienţa lor poate duce la grave carenţe.

Ele împiedică absorbţia, pe cale digestivă, a lipidelor, diminuând astfel riscul de ateroscleroză.

Pe de altă parte, fibrele au avantajul de a limita efectele toxice ale anumitor substanţe chimice, cum sunt aditivii şi coloranţii. După opinia unor medici gastro-energologi, anumite fibre ar avea capacitatea de a proteja colonul împotriva a numeroase riscuri şi, mai ales, împotriva cancerelor digestive.

În ultimii ani, creşterea nivelului de viaţă din ţările industrializate a avut ca urmare scăderea consumului de fibre.

Francezii consumă, actualmente, sub 20 de grame de fibre pe zi, în vreme ce aportul zilnic necesar ar fi de 40 de grame.

În 1925, consumul de legume uscate (deosebit de bogate în fibre) era de 7,3 kg anual, pe cap de locuitor. Astăzi nu mai este decât de 1,3 kg.

Baza hranei italienilor a fost dată întotdeauna de paste făinoase. Dar acum 30 de ani esenţialul hranei lor era încă alcătuit din legume (bogate în fibre) şi paste făcute din făină integrală, adică făină brută, care conţinea fibrele de celuloza din grâu.

Astăzi, o dată cu creşterea nivelului de viaţă, carnea a înlocuit în cea mai mare măsură legumele, iar pastele sunt fabricate cu făină albă, cernută, adică făină din care au fost eliminate fibrele. În acest mod explică autorităţile medicale din Italia nu numai frecvenţa mai mare a obezităţii, ci, în special, proliferarea alarmantă a cancerelor digestive.6

SURSELE DE FIBRE (CELULOZĂ) şi concentraţia lor la 100 g de alimente.

Produse cerealiere.

Legume uscase.

Fructe uscate oleaginoase.

Tărâţe

40 g.

Fasole uscată
25 g.
Nucă de cocos uscată
24 g.
Pâine integrală
13 g.
Mazăre uscată
23 g.
Smochine uscate
18 g.
Făină necernută
19 g.
Linte
12 g.
Migdale
14 g.
Orez integral
5 g.
Năut
2 g.
Stafide
7 g.
Orez alb
1 g.
Pâine albă
1 g.
Curmale
9 g.
Arahide
9 g.
Legume verzi.
Fructe proaspete.
Mazăre verde fiartă
12 g.
Varză
4 g.
Zmeură
8 g.
Pătrunjel
9 g.

Ridichi
3 g.
Pere cu coajă
3 g.
Spanac fiert
7 g.
Ciuperci
2,5 g.
Mere cu coajă
3 g.
Fetică7
5 g.
Morcovi
2 g.
Căpşuni
2 g.
Anghinare
4 g.
Salată verde (lăptucă)
2 g.
Piersici
2 g.
Praz
4 g.

S-a demonstrat că fibrele (celuloza) au o acţiune benefică în cazul obezităţii. Introducerea lor în alimentaţie are ca efect scăderea glicemiei, ca şi a insulinemiei (adică a secreţiei de insulină), care sunt răspunzătoare – după cum vom vedea în capitolul următor – pentru constituirea grăsimii de rezervă.

Dintre cele patru mari familii de substanţe alimentare, proteinele sunt absolut necesare organismului, deoarece conţin aminoacizi cu atât mai indispensabili, cu cât corpul nostru nu ştie să-i fabrice. Tot aşa stau lucrurile în privinţa unor anumite grăsimi care conţin vitamine şi a doi acizi graşi esenţiali (acidul linoleic şi acidul linolenic), pe care celulele noastre sunt incapabile să le sintetizeze. Numai glucidele ar putea fi considerate cel mai puţin necesare, pentru că organismul ştie să producă glucoză din grăsimile de rezervă.

Dar trebuie ştiut că lipidele şi proteinele se găsesc deseori combinate în aceleaşi alimente, cum este cazul cărnii.

Pe de altă parte, numai glucidele şi lipidele au o putere energetică mare.

De aceea – pentru ca expunerea noastră să fie clară – vom (lăsa deoparte, în mare măsură, proteinele. Astfel, de fiecare dată când vom vorbi de un aliment, îl vom defini prin apartenenţa sa la doar trei categorii: glucide sau hidraţi de carbon (făcând precizarea,bune” sau,rele”) lipide fibre alimentare.

Când un aliment va conţine, în acelaşi timp, şi glucide şi lipide, ca în cazul arahidelor, vom spune că este glucido-lipidic.

REZUMAT.

Proteinele sunt substanţe care se află în numeroase alimente de origine animală şi vegetală: carne, peşte, ouă, lactate şi leguminoase. Sunt indispensabile organismului şi nu îngraşă.

Glucidele sau hidraţii de carbon sunt substanţe care sunt transformate în glucoză. Se găsesc în alimente care, la origine, conţin fie zahăr (fructe, miere), fie amidon (făină, cereale, făinoase). Absorbţia glucidelor se face pe stomacul gol, la un interval de timp egal cu ingerarea lor. Sunt clasificate în funcţie de puterea lor glicemică, măsurată prin indicele glicemic. Se poate face, de asemenea, diferenţa între „glucidele bune”, cu indice scăzut, şi,glucidele rele”, cu indice glicemic ridicat.

Lipidele sunt substanţe a căror origine poate fi atât animală, cât şi vegetală. Acestea sunt grăsimi (carne, mezeluri, peşte, unt, ulei, brânzeturi). Unele dintre ele pot mări colesterolul (carne, lactate), altele, dimpotrivă, contribuie la scăderea lui (uleiul de măsline etc.).

Fibrele alimentare (celuloza): în această categorie intră toate legumele verzi (salate, andive, praz, spanac, fasole verde), dar şi unele legume uscate, fructele şi cerealele în stare brută, care conţin fibre în mare cantitate. Trebuie să fie consumate frecvent, deoarece insuficienţa lor duce la carenţe grave.

CLASIFICAREA LIPIDELOR, GLUCIDELOR, GLUCIDO-LIPIDELOR ŞI A FIBRELOR ALIMENTARE.

LIPIDE8

GLUCIDE.

ALIMENTE GLUCIDO-LIPIDICE.

FIBRE ALIMENTARE9

CARNE.
FĂINĂ.
LAPTE.
SPARANGHEL
— OAIE.
PÂINE.
NUCI.
SALATĂ VERDE
— VACĂ.
BISCUIŢI.
ALUNE.
SPANAC
— VIŢEL.
OREZ.
ARAHIDE.
VINETE
— CAL.
CARTOFI.
MIGDALE.
ROŞII
— PORC.
PASTE.
CREIER.
DOVLECEI.
MEZELURI.
GRIŞ.
FICAT.
ŢELINĂ.
PASĂRE.
CUŞ-CUŞ.
SOIA (făină)
VARZĂ.
IEPURE.
TAPIOCA.
GERMENI DE GRÂU.
CONOPIDĂ.
PEŞTE.
FASOLE USCATĂ.
PASTE CU OU.
VARZĂ ACRĂ.

CRAB.
MAZĂRE.
NUCĂ DE CAJOU.
FASOLE VERDE.
CREVETE.
LINTE.
NUCĂ DE COCOS.
PRAZ.
LANGUSTĂ.
NĂUT.
CIOCOLATĂ.
ARAHIDE.
LANGUSTĂ.
MORCOVI.
ZAHĂR.
ARDEI GRAS.
OU.
MIERE.
MĂSLINE.
ANDIVE.
UNT.
ALCOOL.
CASTANE.
CIUPERCI.
BRÂNZETURI.
PORUMB.
CASTANE DULCI.
NAPI.
ULEIURI.
FRUCTE.
SCOICI.
SALASIFI10
MARGARINE.
FRUCTE USCATE.
ST. JAQUES.
FRUCTE.
STRIDII.
LEGUME USCATE.
AVOCADO.
CLASIFICAREA GLUCIDELOR.

GLUCIDE RELE.
GLUCIDE BUNE.
ZAHĂR DIN TRESTIE (alb sau roşcat)
CEREALE BRUTE (grâu, ovăz, orz, mei etc.)
ZAHĂR DIN SFECLĂ.
FAINĂ BRUTĂ (necernută)
ZAHĂR BRUN NERAFINAT.
PÂINE integrală.
MIERE.
PÂINE de secară, integrală.
SIROP DE ARŢAR.
PÂINE cu tărâţe.
DULCIURI.
OREZ integral.
MELASĂ.
PASTE din făină integrală.
DULCEŢURI, JELEURI.
GERMENE DE GRÂU.
ÎNGHEŢATĂ DE FRIŞCĂ.
BOB VERDE.
BĂUTURI DULCI.
LINTE
(sucuri acidulate, coca cola)
FRUCTE.
FĂINĂ RAFINATĂ.
ŢELINĂ
(pentru baghete, franzelă, pesmeţi)
NAP.
PRĂJITURI DIN FĂINĂ ALBĂ ŞI ZAHĂR ŞI ZAHĂR.
GERMENI DE SOIA.
PIZZA.
MUGURI DE BAMBUS.
BRIOŞE, CORNURI, BISCUIŢI.
INIMĂ DE PALMIER.
FOIETAJE, SUFLEURI.
SALSIFI.
PASTE ALBE.
VINETE
(spaghete, ravioli etc.)
DOVLECEI.

OREZ ALB (rafinat)
CASTRAVEŢI.
AMIDON DIN CARTOFI.
ROŞII.
MORCOVI.
RIDICHI.
PORUMB.
CIUPERCI.
AMIDON DIN PORUMB.
VARZĂ.
GRIŞ, CUŞ-CUŞ.
CONOPIDĂ.
AMIDON.
FASOLE VERDE.
CEREALE cernute.
PRAZ
— FULGI DE PORUMB.
ANGHINARE
— PETALE DE PORUMB.
ARDEI GRAS
— OREZ SUFLÉ.
SALATĂ VERDE.
ALCOOL (în special distilat)
SPANAC.
NĂUT.
MAZĂRE USCATĂ.
FASOLE USCATĂ.
CIOCOLATĂ cu minimum 60% cacao.

CAPITOLUL III.

CUM SE PRODUC KILOGRAMELE ÎN EXCES?

Am văzut în capitolul I că soldul pozitiv dintre „caloriile absorbite” şi „caloriile arse” nu putea explica excesul ponderal. Cu alte cuvinte, el nu justifică grăsimile de rezervă. Prin urmare, există o altă explicaţie, pe care o propun spre studiu în acest capitol.

A. INSULINA.

Procesul de constituire sau de neconstituire a grăsimii de rezervă fiind legat direct de secreţia de insulină, este necesar să începem capitolul de faţă cu câteva cuvinte asupra acestui hormon. Insulina11 este un hormon secretat de pancreas, rolul

ei fiind vital în metabolism. Funcţia sa este aceea de a acţiona asupra glucozei adică asupra zahărului) din sânge, astfel încât aceasta să intre în ţesuturile organismului. În acest stadiu, glucoza este folosita fie pentru a satisface nevoile energetice imediate ale corpului, fie – dacă există în cantitate mare – să constituie rezerve de grăsime.

Vom prezenta, acum, diverse ipoteze, pentru a determina în ce condiţii, cu ce tip de alimentaţie şi în ce proporţii se constituie rezervele de grăsime.

B. INGERAREA UNEI GLUCIDE.

De exemplu, o felie de pâine, mâncata singură (fără alt adaos).

Pâinea este o glucidă al cărui amidon transformat în glucoză trece direct în sânge. Organismul se află, subit, în hiperglicemie12 (creşterea procentului de zahăr din sânge). Pancreasul se decide, atunci, să secrete insulină. Această secreţie de insulină are, de fapt, două obiective:

— Să fixeze glucoza în ţesuturile organismului, fie pentru a constitui o rezervă de energie pe termen scurt, folosită pentru nevoile vitale imediate ale corpului (glicogen), fie pentru a constitui un stoc pe termen mai lung, ca rezervă de grăsime;

— Să scadă procentul de zahăr din sânge (vezi capitolul asupra hipoglicemiei).

C. INGERAREA UNEI GLUCIDE ŞI A UNEI LIPIDE.

De exemplu, o felie de pâine cu unt.

În ceea ce priveşte fenomenul metabolic, ne aflam în faţa unui proces identic celui descris la paragraful precedent.

Glucida se transformă în glucoză; procentul de zahăr din sânge creşte; pancreasul secretă insulină.

Diferenţa fundamentală, însă, este aceea că, în acest caz, lipida se regăseşte în sânge, transformată în acid gras.

Dacă pancreasul se află în perfectă stare, doza de insulină pe care o va secreta va fi exact în raport cu cantitatea de glucoză ce trebuie prelucrată. Dacă pancreasul are o funcţionare defectuoasă, cantitatea de insulină pe care o va elibera va fi mai mare decât cea necesară pentru prelucrarea glucozei şi, astfel, o parte din energia lipidei (care, în mod normal, ar fi fost evacuată), va fi stocată anormal, ca rezervă de grăsime. Înţelegeţi, acum, că starea pancreasului este aceea care îl deosebeşte pe individul cu tendinţă la îngrăşare de cel

care poate mânca orice, fără să se îngraşe, primul fiind afectat de hiper-insulinism.

D. INGERAREA LIPIDELOR SINGURE.

De exemplu, o bucată de brânză mâncata singură (fără alt, adaos).

Metabolismul unei lipide singure nu are nici un efect glicemic, adică nu are loc nici un fel de eliberare de glucoză în sânge. În consecinţă, pancreasul nu secretă practic insulină.

În absenţa insulinei nu există, prin urmare, stocare de energie.

Ceea ce nu înseamnă că ingerarea respectivelor lipide nu foloseşte la nimic. Căci, în cursul procesului de digestie, organismul ia din alimentul în cauză toate substanţele care sunt necesare metabolismului său energetic şi, în special, vitaminele, acizii graşi esenţiali, precum şi sărurile minerale (calciul din lactate).

Această demonstraţie este voit schematică şi, cu toate că mi-a fost făcută de oameni de ştiinţă eminenţi, îi face pe mulţi să zâmbească din cauza simplităţii ei. Căci realitatea, vă daţi seama, fără îndoială, este puţin mai complicată.

În schimb, ea precizează esenţa fenomenului care ne interesează, esenţa din ceea ce trebuie cunoscut pentru a înţelege regulile fundamentale pe baza cărora vom lucra.

Dar, cu toate că acest capitol este cel mai important – după părerea mea – pentru că, defineşte procesul fundamental al constituirii grăsimilor de rezervă, el este încă insuficient pentru ca să înţelegeţi de ce, continuând să mâncaţi absolut normal, dar „diferit”, puteţi pierde – într-o primă etapă – toate kilogramele excedentare, iar – într-o a doua etapă – să vă menţineţi la un nivel ideal.

Notă: Pancreasul este, întrucâtva, şeful de orchestră al metabolismului. Dacă este în bună stare, îşi va îndeplini normal funcţia care constă în scăderea glicemiei prin producerea dozei adecvate de insulină. Dacă este afectat, deci dacă suferă de hiperinsulină, va avea tendinţa să declanşeze o stocare anormală de acizi graşi, adică grăsimi de rezervă. De aceea, pancreasul – prin funcţia sa insulinică – va fi responsabil pentru kilogramele excedentare. Vom vedea mai departe că o alimentaţie hiperglucidică duce, în timp, la o disfuncţie pancreatică.

CAPITOLUL IV.
GESTIONAREA DEPOZITELOR DE GRĂSIME.

În capitolul precedent am pus în evidenţă cauza principală a formării grăsimilor de rezervă. Acesta este, de fapt, răspunsul la întrebarea „de ce ne îngrăşăm?”.

Aţi înţeles că asociaţia lipide-glucide, în cadrul unei funcţionări pancreatice detectuoase, poate sta la originea kilogramelor excedentare. În realitate în loc să vorbesc despre glucide, ar trebui să precizez că mă refer la „glucidele rele”, pentru că, aşa…cum am văzut în Capitolul II, cauza grăsimii ar fi mai degrabă calitatea, decât prezenţa acestora din urmă în alimentaţie.

Poate că ştiţi deja acest lucru. Dar ceea ce poate că nu cunoaşteţi este mecanismul ştiinţific al fenomenului.

Probabil că nu cunoaşteţi nici metoda prin care se pun în aplicare principiile de bază ale modului de alimentaţie special, care vă poate permite regăsirea şi menţinerea echilibrului ponderal.

Să ne imaginam că sunteţi un bărbat în greutate de 87 kg, când, de fapt – ţinând cont de înălţimea pe care o aveţi – greutatea dumneavoastră ideală ar trebui să fie de 72 de kilograme. Aveţi, prin urmare, o greutate excedentară de 15 kilograme. Unii oameni au avut dintotdeauna o corpolenţă şi o greutate mai mare decât cea „normală”, dar acesta nu este cazul cel mai frecvent. Oricum, asta nu înseamnă că noul model alimentar pe care vi-l propun nu va fi eficace. Dimpotrivă!

Ca şi în cazul unui mare număr de contemporani de-ai noştri, greutatea dumneavoastră era aproape ideală, pe când aveaţi 20-25 de ani. Dar, puţin câte puţin, fără ca să vă daţi seama, aţi luat câteva kilograme, în mod progresiv.

Motivele se pare că sunt aproape aceleaşi pentru toată lumea: sedentarism şi schimbarea regimului alimentar.

Prima schimbare importantă de regim alimentar are loc după căsătorie şi prin avansarea pe scara socială. Pentru femei, aceasta poate fi şi consecinţa maternităţii.

Dar ceea ce măreşte cel mai mult circumferinţa taliei sunt – în general – obişnuinţele alimentare dobândite în cadrul vieţii profesionale şi sociale.

Deci aveţi mai multe kilograme în plus şi se pune problema cum să scăpaţi de ele.

În cele ce urmează ne vom mărgini să luam în considerație numai aspectul tehnic al fenomenului.

Principiul de bază al noului mod de alimentație descris în cartea de față se bazează, în parte, pe faptul că, în majoritatea cazurilor, se evită amestecarea lipidelor cu glucidele rele, având grijă să preferăm lipidele bune, în scopul prevenirii bolilor cardio-vasculare.

Lipidele vor fi însoțite de diferite legume, în special de fibre (ceea ce vom vedea, mai departe, în detaliu).

Iată exemple de meniuri în care glucidele rele nu figurează:

Nr. 1.
Sardele
(lipide bune + proteine)
Omletă cu ciuperci
(lipide + fibre)
Salată verde
(fibre)
Brânză
(lipide + proteine)
Sau Nr. 2
Crudități
(fibre)
Pulpa de berbec cu fasole verde
(lipide + proteine + fibre)
Salată verde
(fibre)
Zmeură
(glucide bune + fibre)
Sau Nr. 3
Salată de roșii
(fibre)
Ton cu vinete
(lipide bune + proteine + fibre)
Salată verde
(fibre)
Brânză
(lipide + proteine)

Niciunul dintre aceste trei meniuri nu conține glucide rele. Este evident că fiecare dintre aceste feluri va n mâncat fără

pâine. Atenţie la brânzeturile de vaci, care conţin 5 g de glucide la 100 de grame. Este mai bine sa le consumaţi la micul dejun sau la gustare, evitând să le mâncaţi la sfârşitul unei mese care conţine lipide.13

Să ne oprim câteva clipe la aspectul tehnic, pentru a descoperi |cum are loc pierderea în greutate.

În capitolul precedent am văzut că, dacă alimentaţia ar fi lipsită de glucide, pancreasul nu ar secreta insulină şi că, în consecinţă, nu s-ar constitui grăsimi de rezervă.

Deoarece organismul are nevoie de energie pentru a-şi menţine echilibrul vital (menţinerea temperaturii corporale la aproape 37 oC şi consumul energetic pentru mişcare), el va recurge la grăsimile de rezervă pentru a obţine energia care îi este necesară.

Astfel, alimentându-se absolut normal (aport de vitamine, săruri minerale etc.), organismul îşi va reduce de la sine grăsimile de rezervă, care constituie excesul de greutate. Întrucâtva, el va arde, cu prioritate, stocurile de grăsime acumulate în prealabil.

Poate cunoaşteţi regula de gestionare aplicată stocurilor din întreprinderi: „ultimul intrat – ultimul ieşit, primul intrat – primul ieşit”.

În prezenţa glucidelor rele, regula stocurilor nu este niciodată respectată, din moment ce, după cum am văzut în capitolul precedent, în acest caz se constituie rezerve pe termen scurt pentru nevoile imediate (ultimul intrat – primul ieşit), iar dacă este un surplus, acesta este înmagazinat sub formă de grăsime de rezervă, fără nici o speranţă de ieşire.

Eliminând glucidele rele din bolul alimentar, organismul îşi regăseşte deci una dintre funcţiile sale primare, care este aceea de a folosi cu prioritate stocurile, pentru a se aproviziona cu energie.

Dar întrebarea pe care v-o puneţi cu siguranţa, în gând, este: ce se întâmplă când nu mai există grăsimi de rezervă?

Atunci când acestea au fost complet utilizate şi ne găsim, întrucâtva, în „lichidare de stoc”, atunci când organismul şi-a regăsit practic greutatea normală, el hotărăşte să păstreze un „stoc tampon minim”, pe care şi-l va alimenta treptat, el însuşi, pe măsura nevoilor.

Organismul, asemenea celui mai performant ordinator, va pune la punct o gestiune optimă a stocurilor sale de grăsime. Şi aceasta, atâta timp cât programul nu va fi perturbat prin interferenţa glucidelor rele.

Dar, de aici, nu ar trebui să faceţi deducţia prematura că aplicarea principiilor noului nostru mod de alimentaţie vă va interzice pe vecie să mâncaţi cartofi prăjiţi, prăjituri şi alte dulciuri. Glucidele rele vor putea face parte întotdeauna din alimentaţie, cu condiţia de a nu le ingera decât în mod excepţional şi, pe cât posibil, întotdeauna separat de lipide, ceea ce va constitui, totuşi, o abatere de care va trebui să ţineţi cont în gestiunea dumneavoastră alimentară. Vom vedea în capitolul următor cum să aplicaţi această regulă cu uşurinţă.

Vom vedea, mai ales, că – după ce surplusul de grăsimi de rezervă a fost resorbit – atunci când veţi intra în faza de stabilizare, veţi putea include iar, în mesele care conţin lipide, o anumită cantitate de glucide rele. Dar va trebui să fiţi prudenţi şi selectivi.

Deoarece afecţiunea de care suferiţi, pentru a folosi un termen medical, este o proastă toleranţă la glucoză. Aceasta este singura diferenţă dintre dumneavoastră, care vă hrăniţi normal, dar „depuneţi grăsimea” şi vecinul, care este uscat ca un bâţ, deşi „bagă în el ca într-un spital”.

Aveţi o intoleranţă la zaharuri, poate de natură ereditară, dar sunteţi, cu siguranţă, una dintre mult-prea-numeroasele victime ale deplorabilelor obişnuinţe alimentare proprii civilizaţiei noastre.

Totul începe chiar din copilărie: apa îndulcită, piureurile, prăjiturelele, bomboanele şi acadelele. Apoi, pastele şi orezul. Sunt cu mult mai uşor de preparat decât o spumă de ţelină sau o mâncare de praz. Au fost, după aceea, gustările, tartinele groase de pâine cu unt, chiflele cu lapte, brioşele, dulceţurile şi turta dulce de la bunica. Mai târziu, la internat şi la armată, în cazul bărbaţilor, au mai fost cartofii, macaroanele şi orezul. Era nevoie de lucruri hrănitoare, care să umple burta. Şi, întotdeauna, multă pâine şi zahăr. Vi se spunea că zahărul este bun pentru muşchi.

În continuare, pe vremea studenţiei, era fie „haleala” de la cantina Universităţii, fie vreun fast-food ori un sandvici mâncat la birtul din colţ. Micile „chiolhanuri simpatice”, la colegi acasă,

sau organizate pe neprevăzute în „ogeacul” dumneavoastră, nu erau, în realitate, decât nişte „hidraţi de-carbon-party”.

Iar de când aţi intrat în activitate, chiar dacă alimentaţia dumneavoastră este mult mai de calitate, sunteţi mereu victima jalnicelor obişnuinţe alimentare ale anturajului.14

Acasă, mâncaţi ca bebeluşii eternele paste, orezul, cartofii, adăugând uneori şi un sos alb. Este rapid şi uşor de făcut, mai ales că, în zilele noastre, făina nu mai face cocoloaşe.

Nici la serviciu nu e mai bine. Nu ai întotdeauna timp să mergi la cantină. Este mult mai uşor să mănânci un sandvici. E mai rapid şi mult mai simplu.

Şi, apoi – productivitatea obligă – încerci să câştigi timpul care îţi lipseşte în permanenţă. Pe durata orei de pauză pentru masa îţi aranjezi diverse treburi, de exemplu, te duci la coafor sau profiţi, -pur şi simplu, ca să mergi la cumpărături. Aceasta îţi permite să-ţi rezolvi unele probleme, dar te obligă să sari peste masa de prânz. Şi, pentru că trebuie să rezişti, bei cafea.15 Cafea tare, pe cât posibil, şi cu mult zahăr, bineînţeles, zahăr normal, fiindcă este bun pentru muşchi, chiar şi când aceştia nu lucrează.

Sâmbăta şi duminica avem „păpică bună” sau un „couscous-party” împreuna cu prietenii, sau, din nou, mesele tradiţionale de familie. Cartofii copţi în spuză – la ţară, la mam'mare – sau gratinaţi şi pe care ar fi o crimă să nu-i mănânci cu o pulpă de berbec aşa de bună.

Şi iată cum, întocmai ca „Bibendum”, omuleţul lui Michelin, vă fabricaţi propriul pneu, o roată de rezervă de care n-o să vă folosiţi niciodată şi care devine cu atât mai greoaie, cu cât creşte văzând cu ochii.

Dar, mai ales, iată cum aţi fost sau sunteţi intoxicaţi cu glucide de proastă calitate, adică glucide care eliberează glucoza în cantitate mult prea mare.

De aceea, va trebui să faceţi o cură de dezintoxicare, ceea ce, de altfel, va coincide cu pierderea excedentului de grăsime.

Întrucâtva, va trebui să vă ridicaţi pragul de toleranţă la zaharuri. Pentru că, pe moment, îl aveţi foarte scăzut. Ceea ce înseamnă că, de îndată ce absorbiţi cea mai redusă cantitate de glucide – şi, în special, de glucide rele – pancreasul dumneavoastră se pune pe treabă şi produce o doză anormală de insulină.

Cu alte cuvinte, doza de insulină produsă de pancreasul dumneavoastră nu se mai raportează la cantitatea de glucoză eliberata în sânge. Şi, pentru că este excedentară, ea are ca efect recuperarea unei părţi din acizii graşi pentru a-i stoca sub formă de grăsimi de rezervă. Faceţi pur şi simplu, hiperinsulinism.

Dar aceste faimoase obişnuinţe alimentare dăunătoare, care vi s-au imprimat sau pe care le-aţi adoptat din uşurinţă, nu au drept singură consecinţă grăsimea dumneavoastră. Ele mai sunt răspunzătoare şi pentru un mare număr de afecţiuni de care aţi suferit şi suferiţi încă, dintre care, cele mai importante sunt oboseala şi tulburările digestive, cu toate implicaţiile cunoscute. Aceste două aspecte speciale vor fi studiate detaliat în capitolele despre hipoglicemie şi despre digestie.

În acest stadiu, ţin să-mi liniştesc imediat cititorul. Originalitatea principiilor pe care vi le recomand nu constă în aceea că vi se lasă cum se întâmplă în majoritatea regimurilor tradiţionale – un spaţiu de manevră nesemnificativ.

Dimpotrivă. Am precizat lucrul acesta încă de la introducere. Veţi putea pune în practică, foarte uşor, regulile enunţate în capitolul următor deoarece sunt foarte simple şi au o latură practică rar întâlnită.

Chiar la început, când va trebui să suprimaţi categoric unele alimente sau combinaţii, vă va fi cu atât mai uşor s-o faceţi, cu cât veţi lua masa în oraş.

Acasă poate că va fi mai greu să schimbaţi de la o zi la alta principiile obişnuite. Pentru că nu poţi pregăti fiecăruia un meniu. Dar, când gospodina casei va înţelege (văzând rezultatele şi citind această carte) că noile reguli alimentare sunt bune şi eficace pentru toată lumea, inclusiv pentru copii, ea îşi va schimba repede părerea şi vă va întâmpina cererile cu mai mult entuziasm.

În general, în viaţă, un principiu – oricare ar fi el – este relativ uşor de admis. Ceea ce ridică întotdeauna probleme este aplicarea lui. Şi poate că, deşi unele reguli prezentate în cartea de faţă nu vă sunt necunoscute, aceasta este raţiunea pentru care mulţi dintre dumneavoastră, lipsiţi de un ghid, nu au putut niciodată să le aplice în mod eficient.

Prin urmare, studiaţi în amănunt capitolul următor, pentru că, mulţumită lui, veţi câştiga şi „bătălia pneului”, dar veţi dobândi şi o excelentă formă fizică şi intelectuală.

## CAPITOLUL V.

## METODA.

Iată-ne ajunşi în miezul problemei. Capitolele precedente vi s-au părut, poate, puţin cam lungi, dată fiind nerăbdarea pe care o aveaţi de a ajunge la metoda propriu-zisă, pentru a aplica, fără întârziere, noile principii care trebuie să vă înlesnească realizarea obiectivului: pierderea în greutate, fără ca să vă mai îngrăşaţi vreodată; şi aceasta, continuând să duceţi o viaţă socială, familială şi profesională neschimbată.

Dar insist foarte mult – adresându-mă în special celor care ar avea tendinţa să nu-i dea importanţă – asupra faptului că lectura capitolelor precedente este absolut indispensabilă pentru ca aplicarea în practică a acestor principii să fie bine înţeleasă şi să devină un succes. Este, cu adevărat, esenţial să cunoaşteţi anumite mecanisme şi, astfel, să vă scoateţi pentru totdeauna din minte idei primite de-a gata, ca aceasta care se referă la calorii.

Aşa cum am arătat mai sus, descrierea metodei se va face în două etape:

— pierderea propriu-zisă în greutate;

— menţinerea echilibrului ponderal, adică faza de stabilizare sau „ritmul de croazieră”.

### A. PIERDEREA ÎN GREUTATE – FAZA I.

Primul lucru care trebuie făcut când începi să pui în aplicare un proiect – care mai este şi un proiect ambiţios – este să-ţi fixezi un obiectiv.

Prin urmare, trebuie să determinaţi care este numărul de kilograme pe care le aveţi în exces, fiind conştienţi de faptul ca fiecare organism are o sensibilitate proprie. Există mai mulţi factori care pot explic diferenţa: sexul, vârsta, trecutul alimentar, istoricul dietetic, ereditatea. De aceea, este greu de spus câte kilograme veţi putea pierde într-o săptămână. Pentru unii, va fi un kilogram, pentru alţii, mai puţin. În alte numeroase cazuri, s-ar putea obţine o scădere importantă la început, apoi una mai lentă. Nu fiţi neliniştiţi dacă, pentru dumneavoastră, acest proces va fi mai lent decât la o altă persoană din anturaj. Poate că v-aţi făcut deja o idee mai mult sau mai puţin precisă

despre kilogramele pe care doriţi să le pierdeţi. Ştiu, de exemplu, că, dacă aţi putea scăpa de 4-5 kg (din cele 10-12, pe care le aveţi în exces), aţi fi foarte fericiţi.

În ceea ce mă priveşte, eu vă încurajez sa fiţi mai exigenţi. Fără îndoială că sunteţi ambiţioşi în viaţa profesională. Fiţi, prin urmare, şi în privinţa greutăţii dumneavoastră.

a. ALIMENTELE SUB STRICTĂ SUPRAVEGHERE.

Ştiu din experienţă că, din punct de vedere psihologic, nu este bine să începi prin a nega. Şi, foarte mult timp, am încercat să insist, mai întâi, asupra aceea ce este permis, înainte de a semnala ce nu este. Dar, în realitate, este destul de complicat, deoarece lista lucrurilor permise este atât de lungă, încât nu s-ar mai termina. În schimb, ce este interzis se află pe o listă mult mai scurtă, dar mult mai importantă, aşa că este mai bine să ne ocupăm de ea, în primul rând.

a. ZAHĂRUL.

Este campion la toate categoriile de glucide rele.

Zahărul ar trebui să fie însoţit întotdeauna de simbolul pericolului. Pentru că este un produs care poate fi periculos, când este consumat în cantitate mare, aşa cum este, din păcate, cazul majorităţii contemporanilor noştri şi, mai ales, al copiilor.

I-am consacrat un capitol întreg, pentru că este indispensabil să fiţi convinşi o dată pentru totdeauna de rolul său nefast în alimentaţie şi de consecinţele sale, nu numai în privinţa excesului ponderal, ci mai ales în privinţa oboselii (vezi capitolul asupra hipoglicemiei), a diabetului, gastritelor, ulcerelor, cariilor dentare şi maladiilor coronariene.

Dar zahărul este indispensabil, poate că vă gândiţi dumneavoastră. Ei bine, nu! nu este indispensabil. Dovada este că, timp de zeci de mii de ani, omul nu 1-a avut la dispoziţie şi nu i-a fost rău din cauza asta, ci dimpotrivă.

Zahărul, cu mai puţin de două secole în urmă, era încă un produs de lux, puţin accesibil pentru majoritatea oamenilor. Astăzi, zahărul face aceleaşi ravagii cât alcoolul şi drogul la un loc.

Dar, veţi întreba, dacă suprimăm zahărul în totalitate, cum îi vom putea păstra procentul minim indispensabil din sânge?

Bună întrebare!

Aflaţi că organismul nu are ce face cu un aport exterior de zahăr (de altfel, tocmai în acest caz este perturbat, la nivelul glicemic) căci el ştie să şi-l fabrice singur, sub formă de glucoză, când are nevoie, şi asta şi preferă, glucoza fiind, într-adevăr, singurul carburant al organismului.

Pe măsură ce organismul îşi determină nevoile de zahăr, acesta din urmă este fabricat direct din rezervele de grăsime. Grăsimile sunt, pur şi simplu, transformate în glucoză.

De aceea, nu mai consumaţi zahăr!

Din două una: ori vă lipsiţi de el, şi eu vă felicit, ori îl înlocuiţi cu un îndulcitor de sinteză16.

b. PÂINEA.

Pâinea ar fi putut face obiectul unui capitol întreg, căci sunt multe de spus despre ea. De bine, în cazul „pâinii bune”, atât de rară în zilele noastre, dar mai ales de rău, în cazul produsului de proastă calitate, care este vândut în marea majoritate a brutăriilor.

Pâinea obişnuită este fabricată cu făina cernută (fără să mai vorbim de aluaturile industriale congelate) şi, de aceea, este total lipsită de ceea ce este necesar unui metabolism normal. Pe plan nutritiv, ea nu aduce nimic altceva decât energie sub formă de glucoză.

Pe plan digestiv, pâinea nu aduce decât tulburări, dat fiind că toate elementele care ar fi trebuit să-i asigure o bună digestie au dispărut în procesul de rafinare a făinii.

De altfel, cu cât o pâine este mai albă, cu atât este mai „rea”. Pentru că albeaţa indică un grad înalt de cernere a făinii.

Pâinea cu tărâţe17 sau pâinea integrală, fabricată după moda veche, cu făina necernută, este mult mai acceptabilă, pentru că ea conţine fibre (celuloză). Cantitatea de glucoză pe care o eliberează este cu mult inferioară celei din pâinea albă. Deci „îngraşă” mai puţin.

Dar, oricât ar fi de bună, şi această pâine va fi suprimata de la masă. În schimb, va trebui sa mâncaţi pâine, în cantitate normală, la micul dejun, aşa cum vom vedea, în detaliu, mai târziu.

Vă îngrijorează cumva suprimarea pâinii? Dacă da, vă voi linişti imediat.

Dacă sunteţi un consumator obişnuit cu pâine albă cum este cazul pentru 45% din populaţie, nu aveţi nimic de pierdut,

dacă nu o mai mâncaţi (cu excepţia kilogramelor). În schimb, aveţi totul de câştigat, pentru că este atât de dăunătoare sănătăţii dumneavoastră, încât hotărârea luată este foarte înţeleaptă.

Dacă însă mâncaţi exclusiv pâine neagră sau pâine integrală, fabricată din făină necernută (ceea ce dovedeşte că aveţi deja o bună cultură dietetică), riscaţi, într-adevăr, să pierdeţi ceva, mai ales la nivelul tranzitului intestinal.

Dar fiţi pe pace, nu numai că veţi putea s-o mâncaţi la micul dejun, în continuare, dar vă vom recomanda, în compensaţie, consumul de legume bogate în fibre, al căror rol în tranzitul intestinal este la fel sau chiar mai important.

c. FĂINOASELE.

Făinoasele sunt constituite din amidon. Acestea sunt, în majoritate, glucide rele, iar unele vor trebui să fie excluse.

Cartoful.

Primul dintre făinoase este cartoful. Ca anecdotă, vă relatăm că, în 1540, când a fost adus din lumea nouă, de către navigatori, francezii au aruncat cu bună ştiinţă această rădăcină bună de dat doar la porci. Au considerat-o atât de rea, încât au refuzat s-o consume, ceea ce, nu s-a petrecut cu popoarele nordice – germani, scandinavi, irlandezi… care au adoptat-o. Trebuie să mărturisim că nu prea aveau încotro, fiindcă deseori altceva de mâncare nici nu prea găseau.

Francezii au tratat cu dispreţ acest „tubercul pentru porci”, timp de peste două secole.

Au trebuit să aştepte publicarea, în 1789, a Tratatului privind cultivarea şi folosirea cartofului, scris de Parmentier, pentru ca să se decidă să consume tuberculul în chestiune.

Mai târziu s-a descoperit că acesta era plin de vitamine şi de săruri minerale, dar că îşi pierdea majoritatea calităţilor prin fierbere şi, mai ales, prin curăţarea cojii.

Experimente recente demonstrează că glucoza eliberată de cartof în cadrul proceselor metabolice este foarte mare.

Dieteticienii tradiţionali clasifică, în general, cartoful ca „zahăr lent”, ceea ce este o eroare. În raport cu un indice 100, care este cel al glucozei pure, s-a putut demonstra că indicele cartofului este 70, ceea ce face din el unul dintre glucidele rele, în ciuda complexităţii moleculei sale de hidrat de carbon (vezi capitolul II). În afară de aceasta, s-a putut verifica faptul că

prelucrarea industrială a cartofului (piureul instant) îi face să crească indicele glicemic la 95.

Prin urmare, uitaţi-vă la cartoful aburind, din farfuria dumneavoastră, cu cel mai adânc dispreţ!

Dar cartoful se poate şi prăji, iar aici simt cum hotărârea dumneavoastră se zdruncină.

Cartoful prăjit, în sine, este un aliment glucido-lipidic, întru-câtva ca pâinea cu unt. El nu poate fi consumat fără riscul de a vă îngrăşa, deoarece uleiul de prăjit care îl îmbibă va fi stocat sub forma de grăsime de rezervă.

Friptura cu cartofi prăjiţi este deci o erezie!

Alungaţi-vă din minte imaginea aceasta, care este a celei mai proaste combinaţii alimentare! Lipidele din carne şi glucidele rele din cartofii prăjiţi constituie un amestec contra naturii.

Eu ştiu cât vă costă abandonarea acestui fel „naţional”, dar este preţul care trebuie plătit pentru a vă atinge obiectivul. Când veţi fi ajuns la rezultat, nu veţi regreta.

Citind capitolul asupra digestiei, veţi înţelege şi mai bine pericolul reprezentat de amestecul de carne şi glucide şi vă veţi da seama pentru cât de multe tulburări intestinale şi efecte secundare este răspunzător. Aţi putea face şi singuri acest joc de cuvinte: „Nici un cartof, dacă vrei sa nu fii o cartoafă”.

De vreo două ori pe an, mi se mai întâmplă, totuşi, nu să cedez în faţa unor cartofi prăjiţi, ci să hotărăsc deliberat să-i mănânc (atunci când nu mai ai nici un gram de dat jos, poţi hotărî orice), dar nu oricum. Pentru că, dacă tot te abaţi, măcar să bei cupa plăcerii până la fund şi să alegi tot ce e mai bun. Dacă vreţi să limitaţi considerabil paguba, atunci mâncaţi cartofii prăjiţi cu salată. Este excelentă, dar, mai ales, fibrele de celuloză din salată permit, într-un fel, captarea amidonului şi fac din acest amestec o glucidă care eliberează glucoza într-o cantitate extrem de limitată.

Atunci când vă comandaţi friptura, la restaurant, formaţi-vă reflexul de a întreba imediat cu ce garnitură este servită. Există întotdeauna şi altceva în afara cartofilor. Luaţi fasole verde, roşii, spanac, vinete, ţelină, conopidă, dovlecei. Iar dacă, din nefericire, nu sunt decât garnituri care conţin glucide rele; atunci luaţi numai salată verde.

Acasă, folosiţi-vă de acelaşi reflex, când trebuie să alegeţi legumele cu care veţi servi carnea.

Fasolea uscată.

Unii se aşteaptă, desigur, să condamn fără rezerve fasolea uscată, pentru că am spus cele mai de sus, cu privire la cartof. Ei bine, se înşeală! In prima versiune a cărţii de faţa, nu cruţăm nici fasolea şi nici cel mai nobil mod de a o prepara: iahnia.

Astăzi, îmi recunosc greşeala şi îmi cer iertare de la locuitorii din Castelnaudary, dar, mai ales, de la fraţii Spanghero, pentru ignoranţa mea.

De atunci, am descoperit cu surprindere şi mare satisfacţie virtuţile bobului de fasole. Acesta trebuie clasificat printre glucidele bune, dat fiind că prezintă un incide glicemic foarte scăzut.18

Totuşi, vă recomand să evitaţi fasolea uscată în Faza I, cu excepţia cazului în care vă hotărâţi s-o consumaţi în exclusivitate, la micul dejun, în locul pâinii negre.

Vom reveni ulterior asupra acestui element, care va putea face obiectul unui consum – în limite raţionale – în Faza II.

Orezul.

Orezul, la origine şi aşa cum era consumat, prin tradiţie, de către asiatici, este – în sine – un aliment complet, deoarece conţine toate elementele nutritive indispensabile pentru menţinerea vieţii.

În schimb, orezul alb, consumat – în general – astăzi, este foarte rafinat. Şi asta într-o asemenea măsură, încât nu-i mai rămâne aproape nici un fel de elemente nutritive, cu excepţia unuia de care te-ai lipsi bucuros: amidonul.

Orezul obişnuit (decorticat) trebuie, prin urmare, exclus, pentru că – la fel ca şi făina cernută – este o glucidă rea, care eliberează o mare cantitate de glucoză.

Dimpotrivă, orezul complet şi, chiar mai bine, orezul sălbatic canadian vor putea intra în meniul dumneavoastră, cu condiţia de a nu le mânca împreună cu lipidele (unt sau brânză). Asociat cu roşiile (scăzute prin fierbere) şi cu ceapa, poate constitui un fel complet, bun pentru întreaga familie şi apreciat de toată lumea (vezi reţeta din anexă).

La restaurant se întâmplă să găseşti foarte rar orez neprelucrat, ceea ce este, cu adevărat, un mare păcat.

Probabil că această absenţă se datorează aspectului său gri-maroniu.

Prorumbul.

Porumbul este cultivat de secole şi, totuşi, este mâncat doar de câteva decenii.

Acum patruzeci de ani, nu găseai o cutie cu porumb în toată Europa, pentru că era un aliment rezervat exclusiv animalelor.

În Statele-Unite, porumbul a fost folosit – până în 1929 – la îngrăşatul animalelor.

Dar seceta din acel an a decimat turmele şi i-a ruinat pe fermierii din Middle-West. A urmat o perioadă de adevărată foamete şi pentru că nu se mai puteau mânca vitele, care muriseră, populaţia înfometată a mâncat hrana acestora sau ceea ce mai rămăsese din ea.

Astfel, America a început să consume porumb, obişnuinţă care a fost adusă şi în Europa, o dată cu ocupaţia americană de după război.

Cum să te mai miri, astăzi, că porumbul are un indice glicemic ridicat ceea ce-l clasifică printre glucidele rele – de vreme ce a folosit secole întregi la îngrăşatul vitelor? Dar mai interesant de ştiut este faptul că prelucrarea industrială a porumbului îi măreşte considerabil indicele glicemic, ceea ce face ca pop-corn-ul şi corn-flakes-urile să aibă o putere hiperglicemică, altfel spus, de,supraîngrăşare”.

Pastele.

Chiar dacă este vorba de paste făinoase proaspete, este mai bine să le excludeţi din alimentaţie. Prin natura lor, pastele sunt glucide rele, fabricate, aproape întotdeauna, din făină cernută, cu adaos de lipide: unt, ouă. brânză, uleiuri etc. Şi, să ne scuze creatorii faimoaselor slogane publicitare, dar, cu, cât sunt mai „bogate”, cu atât pastele devin mai glucido-lipidice şi, astfel, contrarii principiilor noastre.

Vă înţeleg amărăciunea la gândul că trebuie să suprimaţi pastele, pentru că – atunci când sunt proaspete şi bine făcute – sunt de-a dreptul delicioase.

Totuşi, dacă din nefericire sunteţi serviţi cu paste proaspete (pentru că celelalte nu merită decât un profund dispreţ), aveţi forţa de a nu vă atinge de ele, cât timp sunteţi în Faza I, adică în faza de pierdere în greutate. Atunci când aţi

atins „ritmul de croazieră” din Faza II, gustaţi-le, dacă sunteţi siguri că merită acest sacrificiu.

Cât despre pastele integrale, adică acelea fabricate din făină necernută, vor putea face parte din alimentaţia normală a Fazei II şi vă voi spune mai târziu în ce moment al zilei este mai convenabil să le mâncaţi.

Pastele complete sunt clasificate în categoria glucidelor bune, în măsura în care indicele lor glicemic este numai de 45.

Trebuie, totuşi, să deplângem faptul că acest produs este clasificat (în Franţa), în mod abuziv, printre produsele dietetice. Comercianţii pot, astfel, să le vândă de 2-3 ori mai scump decât pastele normale, ceea ce este cu atât mai scandalos, cu cât preţul lor de cost este mai mic, dat fiind că materia prima suferă mai puţine prelucrări industriale.

În ţările nordice, şi mai ales în Germania, pastele integrale sunt vândute la acelaşi preţ ca şi celelalte. Putem deci spera că deschiderea definitiva a frontierelor europene să reglementeze această situaţie într-un mod fericit.

Celelalte „glucide rele”

M-am extins, în mod deliberat, asupra celor mai importante, a celor pe care le consumaţi cu regularitate şi la care va trebui să renunţaţi cel puţin temporar.

Există şi alte glucide rele: veţi găsi o listă exhaustivă la sfârşitul capitolului II. Este mai bine să le cunoaşteţi, ca să le puteţi evita cât nu e prea târziu, când le întâlniţi într-un meniu, într-o mâncare sau în farfuria dumneavoastră. Să cităm, la grămadă cuş-cuşul, ca şi toate celelalte cereale prelucrate şi îmbogăţite cu grăsimi, zaharuri şi caramel, pe care le mâncaţi deseori la micul dejun, ca să avem conştiinţa împăcată.

Cât despre linte, năut, mazăre uscată, v-aţi fi aşteptat să le vedeţi figurând în aceeaşi lista. Le vom rezerva însă un tratament de favoare, pentru că, deşi sunt făinoase, au avantajul de a nu elibera decât o cantitate redusă de glucoză. Vor fi excluse, totuşi, din Faza I, dar vor putea fi integrate după aceea în meniu, în cadrul fazei de stabilizare.

În afară de acestea, mai exista un fel deosebit de glucide, despre care vreau să vorbesc în continuare: fructele.

d. FRUCTELE.

Fructul este un subiect tabu şi, dacă – din stângăcie – aş îndrăzni să spun că este mai bine să-l suprimaţi din alimentaţie,

mulţi dintre dumneavoastră ar închide cartea la această pagină şi nu ar mai continua lectura, atât ar fi de scandalizaţi de o asemenea sugestie.

Pentru că, în cultura noastră, fructul este un simbol. Un simbol de viaţă, de „bogăţie” şi de sănătate. Fructul este, înainte de toate, o sursă de vitamine, în orice caz, aşa se consideră. Mă grăbesc să vă dau toate asigurările; nu vom suprima fructele. Insă va trebui să le mâncaţi într-un mod diferit şi să vă bucuraţi de binefacerile lor fără a suferi şi inconvenientele lor. Pentru că sunt mult mai greu de asimilat decât aţi crede.

Fructul este alcătuit din celuloză, dar este şi o glucidă, deoarece conţine „zahăr” sub formă de fructoză. Iar fructoza trebuie să facă obiectul unei atenţii cu totul speciale, pentru că se transformă în glicogen (energie disponibilă rapid). Din fericire, cantitatea de zahăr din fructe nu este prea mare şi, oricum este eliberată în cantitate mică, datorită fibrelor pe care le conţin acestea. Cantitatea de energie transformată nu constituie o problemă. În orice caz, este o energie care va fi folosită pentru nevoile imediate. Regula importantă (şi dacă ar trebui să reţineţi doar una, atunci pe asta s-o reţineţi) este că fructele – în general – nu pot fi combinate cu nimic altceva; nici cu lipide şi nici cu proteine.

Această observaţie nu este făcută doar în lumina pierderii în greutate care ne interesează. Ea se bazează pe legile chimiei digestiei. Când sunt mâncate într-o combinaţie, fructele perturbă digestia altor alimente digerate şi, cu aceeaşi ocazie, îşi pierd majoritatea proprietăţilor (vitamine etc.) pentru care au fost mâncate. De aceea, cea mai gravă greşeală pe care o puteţi face este să consumaţi fructe la sfârşitul mesei.

Pentru că vă ghicesc sceptici, vă voi da chiar aici câteva explicaţii, deşi acesta este subiectul capitolului despre digestie.

Amidonul trebuie obligatoriu – pentru a fi digerat – să fie însoţit de o enzimă, numita ptialină, şi care este secretată la nivelul salivei. Majoritatea fructelor au proprietatea de a distruge ptialina. De aici, rezultă că amidonul nu mai este digerabil în prezenţa fructelor. Bolul alimentar rămâne, prin urmare,în suferinţă” în stomac, unde va fermenta sub acţiunea căldurii şi a umidităţii. Consecinţa directă a acestui fenomen va fi o anumită balonare datorată gazelor precum şi tulburările

digestive, în general. Poate că deja înţelegeţi mai bine unele simptome care vă sunt familiare.

Când fructele sunt consumate împreună cu lipidele şi proteinele, de exemplu carne sau brânzeturi, ele rămân blocate un timp anume în stomac, în loc să treacă – aşa cum ar trebui – în intestin, unde sunt digerate normal. Dar carnea are proprietatea de a rămâne mai multă vreme în stomac, unde suferă cea mai importantă fază din digestia sa, mulţumită unor enzime adecvate.

Fructele vor rămâne prizoniere în stomac, unde, sub efectul căldurii şi al umidităţii, vor fermenta, producând chiar şi alcool. Deci toată digestia va fi perturbată.

În acelaşi timp, fructele îşi vor pierde toate proprietăţile (vitamine), dar – cum o nenorocire nu vine niciodată singură – metabolismul proteinelor va fi şi el tulburat, de aici apărând balonările datorate putrefacţiei anormale.

Fructele trebuie deci consumate singure! Iată o regulă care ar trebui învăţată la şcoală. Copiii noştri ar avea mai puţine probleme gastrice. Dar, la vârsta lor, organismul are alte resurse pentru a reacţiona. În schimb, pentru un adult – şi în special, o persoană vârstnică – fructele la sfârşitul mesei sunt o adevărată otravă.

Şi, atunci, când trebuie mâncate?

De fiecare dată când sunteţi pe stomacul gol. Dimineaţa, de exemplu, înainte de micul dejun. Dar, după aceea, va trebui să aşteptaţi, până să începeţi să mâncaţi, astfel: o jumătate de oră, dacă micul dejun este glucidic (adică pe bază de cereale, de exemplu) şi o oră, dacă este lipidic (ouă, şuncă, brânzeturi).

De asemenea, veţi putea mânca fructe seara, târziu, înainte de culcare. Adică, la cel puţin 2-3 ore după ce aţi luat cina.

Pentru cei care au probleme de insomnie (care, de altfel, ar trebui să se rezolve în parte datorită metodei de alimentaţie expuse în această carte), se recomandă să nu consume portocale la culcare, vitamina C având un efect care stimulează starea de trezie.

Un fruct poate-fi consumat, eventual, şi la mijlocul după-amiezii. Dar va trebui să vă asiguraţi că a trecut suficient timp de la prânz (circa trei ore) şi că mai este destulă vreme până la cină (cel puţin o oră).

Puteţi chiar să luaţi mese compuse numai din fructe. Cu condiţia să nu mâncaţi decât atâta.

Lămâia aproape că nu conţine zahăr, de aceea, puteţi să-i beţi sucul (neîndulcit) în orice moment sau să-l folosiţi la mâncare.

Totodată, evitaţi pepenele galben la începutul mesei, pentru că el ar provoca o mică secreţie de insulină susceptibilă, de a „capta”, după aceea, lipidele din felul principal.

Voi încheia aceste rânduri cu privire la fructe printr-o precizare suplimentară. Pe cât posibil, mâncaţi fructul împreună cu coaja. Ea conţine celuloză, ceea ce vă ajută în tranzitul intestinal; în coajă se află cea mai mare cantitate de celuloză (şi, uneori, chiar vitamine).

Coaja fructelor limitează puterea lor glicemică. Deci veţi slăbi mai mult (sau vă veţi îngrăşa mai puţin), dacă respectaţi această regulă.

Dintre alimentele pe care trebuie să le supravegheaţi cu cea mai mare stricteţe, ne-au mai rămas de prezentat băuturile şi, în primul rând, alcoolul.

e. ALCOOLUL.

Alcoolul îngraşă! Aşa credeţi, pentru că aşa vi s-a spus. Poate că aţi avut şi remuşcări la gândul că toate kilogramele dumneavoastră excedentare trebuie puse pe seama alcoolului, aşa cum se insinuează. Nu era nevoie să căutaţi mai departe. Vom încerca să stabilim, cu obiectivitate, care este situaţia în această privinţa.

Este adevărat că alcoolul îngraşă. Dar mult mai puţin decât zahărul, pâinea albă, cartofii şi orezul. De aceea, după ce aţi pierdut kilogramele în exces, puteţi reintroduce rapid vinul, într-o cantitate absolut acceptabilă (circa o jumătate de litru pe zi). Alcoolul îngraşă pentru că este o glucidă rapid metabolizată şi pusă în rezervă imediată, după ce a stimulat secreţia de insulină. Dar aceasta se întâmplă în special când sunteţi pe stomacul gol. Când este deja plin, mai ales cu protide-lipide (carne, peşte, brânzeturi), alcoolul se metabolizează mai puţin rapid, prin combinarea sa cu alimentele, şi produce, astfel, o cantitate redusă de grăsimi de rezervă.

Cele care trebuie să fie eliminate hotărât sunt băuturile aperitive. Dacă nu puteţi altfel, şi trebuie să ţineţi companie

invitaţilor dumneavoastră, atunci luaţi o băutură nealcoolizată, un suc de roşii sau un Perrir.

Singura băutură-aperitiv nobilă, este, după părerea mea, şampania sau un vin bun, în special alb. Dar, pentru Dumnezeu, nu acceptaţi să vi se pună în ea (în majoritatea cazurilor, pentru a ascunde calitatea mediocră a şampaniei sau a vinului) lichiorul de coacăze sau alt sirop bizar, pe care se căzneşte câte unul să-l inventeze pentru a-şi dovedi originalitatea.

Dacă nu puteţi altfel, acceptaţi ca aperitiv un pahar de şampanie bună, dar în nici un caz să nu o beţi pe stomacul gol! Începeţi, mai întâi, să mâncaţi nişte antreuri.

Dar fiţi atenţi! Antreul fără glucide. Veţi învăţa foarte repede să le recunoaşteţi.

Sunt acceptabile: măslinele, brânza, mezelurile (salam sau cârnat uscat, de exemplu) sau chiar peştele.

Totuşi, în Faza I va trebui să încercaţi să suprimaţi complet băuturile-aperitiv, deoarece aceasta este o fază riguroasă, în care regulile de bază ale metodei trebuie să fie aplicate cu absolută stricteţe, pentru a avea eficienţă în procesul de slăbire.

BĂUTURILE DIGESTIVE.

Cât despre băuturile digestive, trebuie să le puneţi cruce. Coniacurile, armagnacul sau rachiurile de pere sunt delicioase, dar dăunătoare din toate punctele de vedere, pentru echilibrul dumneavoastră ponderal. Lăsaţi producătorilor naţionali grija de a-şi vinde producţia la export. Este bine pentru balanţa (comercială) a Franţei, însă rău pentru a dumneavoastră.

Dar poate că sunteţi adepţi ai băuturilor tari deoarece aţi crezut că vă ajută la digestie. Ei bine! n-aveţi nici o teamă, după ce veţi adopta cu succes principiile alimentare prezentate în această carte, nu veţi mai avea deloc probleme de digestie, chiar, şi după o masă copioasă!

BEREA.

Nici în privinţa berii nu am să fiu mult mai blând. Pentru că eu o consider o băutură care trebuie consumată cu foarte multă moderaţie.

După cum cunoaşteţi slăbănogi care se îndoapă cu glucide rele, fără să pună pe ei un gram, tot aşa aţi întâlnit – cu siguranţă – mari băutori de bere al căror stomac este la fel de

uscat „ca o pensie de bătrâneţe” (acesta este cazul soţiei unuia dintre prietenii mei cei mai buni).

Nu este necesar să fi stat mult în Germania, pentru a şti care sunt efectele secundare ale berii: balonare, creştere în greutate, respiraţie urât mirositoare, indigestie, în ciuda prezenţei diastazelor, micile enzime a căror menire este tocmai de a ajuta digestia. S-o spunem de-a dreptul: fără diastaze, rezultatul ar fi catastrofal.

Berea conţine tot ce e mai rău: alcool (desigur, în cantitate moderată), acid, dar, mai ales, o mare cantitate dintr-o glucidă – maltoza (4 g la litru) – al cărei indice glicemic este 110, adică şi mai ridicat decât al glucozei. De altfel, asocierea dintre alcool şi zahăr favorizează hipoglicemia, care stă la originea oboselii, deci a performanţelor scăzute (vezi capitolul despre hipoglicemie). Prin urmare, berea este o băutură cu o mare putere energetică, dacă ne referim la constituirea grăsimilor de rezervă. De aceea, abandonaţi berea, mai ales între mese. Dacă nu puteţi rezista, faceţi ca şi în cazul cartofilor prăjiţi. Îndepliniţi-vă această dorinţă de vreo două ori pe an, bând 1-2 halbe, într-una din cele mai bune cârciumi din oraşul dumneavoastră, după ce v-aţi asigurat, cel puţin, că este o bere de calitate.

În Faza I, v-aş recomanda să eliminaţi definitiv berea. În Faza II, în schimb, aşa cum veţi reintroduce o cantitate rezonabilă de vin, puteţi – din timp în timp – să beţi un pic de bere la o masă (maximum 33 de centilitri).

VINUL.

Am păstrat vinul la urmă, deoarece este singura băutură alcoolică în privinţa căreia rezervele mele vor rămâne mai nuanţate.

Nu se face nici o distincţie între vinul alb şi vinul roşu, cu excepţia menţiunii că vinul roşu, conţine – în general – mai mult tanin. Taninul are, într-adevăr, virtuţi terapeutice speciale, în măsura în care procianidina pe care o conţine permite limitarea formării de ateroame.

De aici şi până la a spune că vinurile bogate în tanin contribuie, într-o oarecare măsură, la prevenirea bolilor cardiovasculare, nu este decât un pas, pe care numeroşi oameni de ştiinţă, ca profesorul Masquelier19 l-au făcut.

În 1979, o anchetă foarte serioasă, realizată în Anglia – şi referindu-se la 18 ţări – a evidenţiat faptul că mortalitatea prin

infarct miocardic este deosebit de scăzută la populaţiile care consumă de obicei vin (de 3-5 ori mai redusă în Franţa şi Italia, decât în Europa de nord).

Prin urmare, vinul va putea face parte din alimentaţia normală din cadrul metodei, cu condiţia de a rămâne la o cantitate rezonabilă (circa o jumătate de litru pe zi) şi de a fi băut, pe cât posibil, la sfârşitul mesei, adică atunci când stomacul s-a umplut deja cu hrană.

În Faza I, este bine să renunţaţi la vin cât mai repede posibil. În Faza II, vinul va putea fi consumat zilnic, fără prejudicii pentru menţinerea greutăţii. Totuşi, cantitatea băută va trebui să fie administrată abil, cu celelalte glucide (mă gândesc în special la ciocolată sau la deserturi, în general). Dar acesta va face obiectul unui paragraf detaliat, puţin mai departe.

Când veţi fi în Faza I, adică aceea în care trebuie să fiţi foarte fermi, poate că o să vă fie greu să luaţi masa în familie sau cu prietenii, fără să beţi o picătură de vin. Pentru că, dacă anunţaţi din capul locului că nu beţi, ceilalţi pot fi jenaţi.

Sfatul meu este acesta: lăsaţi să vi se umple paharul şi luaţi-l în mână la fel de des ca şi atunci când aţi bea normal. Înmuiaţi-vă buzele, în loc să beţi.

Am practicat această metodă mai multe săptămâni şi vă rog să mă credeţi că nimeni nu a observat că nu beam nimic.

În acelaşi mod, nimeni nu a remarcat vreodată că nu mâncăm nici o fărâmitură de pâine. Pentru a da această iluzie, îmi încep întotdeauna bucata de pâine, dar rămâne ruptă, pe masă. Niciodată nu m-am „atins” de ea s-o mănânc.

f. CAFEAUA.

Adevărata cafea, tare de tot, espresso italienesc, a cărui doză de cofeină ar scula şi un mort, trebuie proscrisă. Beţi cafea decofeinizată sau cafea arabică slabă, care conţine mult mai puţină cofeină. Acum, se găseşte practic peste tot cafea decofeinizată şi este în general, bună. Chiar şi acasă puteţi face o cafea decofeinizată foarte bună. Iar marii amatori de cafea nici nu bagă de seamă.

Dacă sunteţi un băutor înrăit de cafea foarte tare, fără îndoială că simţiţi nevoia s-o beţi ca pe un excitant, pentru a vă trezi.

Dacă aveţi, de obicei, momente de oboseală bruscă şi, mai ales, spre ora 11 dimineaţa sau pe la mijlocul după-amiezii, în timpul digestiei, aceasta este din pricina hipoglicemiei (vezi capitolul care îi este consacrat).

Cofeina este interzisă pentru că, deşi nu este o glucidă, are ca efect stimularea pancreasului şi generează o secreţie de insulină.

Dacă aţi luat o masă fără glucide rele, a cărei energie este pe punctul de a fi eliberată, ar fi o prostie să compromiteţi această situaţie bună, provocând o secreţie de insulină „mobilizatoare" printr-o ceaşcă de cafea tare. Dacă sunteţi băutori de cafea, nu vă va fi deloc greu să treceţi la cafeaua decofeinizată, de îndată ce veţi începe să aplicaţi metoda. La puţin timp după aceea, veţi fi surprinşi să constataţi că aţi şi uitat de nevoia de cafea.

Este important de subliniat, totodată, că marii băutori de cafea (cu sau fără cofeina) se expun unui risc suplimentar: creşterea procentului de colesterol din sânge (vezi capitolul asupra hipercolesterolului).

Atenţie, de asemenea, la ceai; teina are aceleaşi efecte ca şi cofeina şi, în plus, afectează absorbţia fierului!

g. LIMONADELE ŞI BĂTURILE ACIDULATE.

Aceste băuturi sunt preparate, în general, din extracte aproape întotdeauna sintetice de fructe sau de plante şi toate au acelaşi defect major: conţin mult zahăr.

Deci sunt dăunătoare şi, ca urmare, trebuie total excluse, nu numai pentru că au în compoziţie mult zahăr, ci şi pentru că acidul din ele are ca efect iritarea stomacului, gastrita şi aerofagia.

Chiar dacă sunt făcute pe bază de extracte naturale, trebuie să vă feriţi de ele, pentru că pot fi toxice. S-a observat că extractele naturale de citrice conţin, într-adevăr, urme importante de substanţe nocive, cum sunt terpenele.

Cât despre cele mai rele dintre aceste băuturi, cele pe bază de cola, ar trebui să fie ori interzise, ori semnalate printr-o eticheta specială, cum sunt pachetele de ţigări în SUA: „Acest produs este periculos…".

Este, oricum, regretabil că în Europa consumul de cola a luat o asemenea amploare. Îi las doctorului Emile-Gaston Peeters sarcina de a face comentariile asupra acestei

probleme20:La ora actuală, băuturile numite „pe bază de cola”, prezentate pe piaţa europeană, conţin, la 19 centilitri (conţinutul mediu al unei sticle mici), circa 21 mg de cofeină şi 102 mg de acid fosforic. Cofeina are proprietăţi excitante. Acidul fosforic este un acidifiant intens, iar marea lui concentraţie de fosfor riscă să dezechilibreze raportul calciu/fosfor din alimentaţie, cu un grav pericol de deficit în privinţa fixării calciulul în oase. În sfârşit, ar trebui să existe asigurarea că acidul fosforic utilizat nu conţine urme prea bătătoare la ochi de metale toxice grele. Concluzia este simplă. Băuturile numite „pe bază de cola” – având compoziţia actuală – trebuie să fie categoric interzise copiilor şi adolescenţilor. Ele nu sunt binefăcătoare pentru nimeni.”

Cred că această declaraţie nu mai are nevoie de comentarii.

Indiferent dacă este vorba de copii sau de dumneavoastră, recomandarea mea fermă este aceeaşi: fără limonadă, fără băuturi acidulate, fără cola!

h. LAPTELE.

Laptele natural este un aliment glucido-lipidic, adică are în compoziţie atât grăsimi, cât şi glucide. Prin urmare, este mai bine să-l evitaţi şi să nu cumpăraţi decât lapte degresat.

Glucidele se află în zer şi sunt eliminate în momentul fabricării brânzeturilor, care nu mai păstrează decât lipidele şi proteinele (cu excepţia brânzei „Cantal” şi a brânzeturilor de capră).

În brânza de vaci cu 0% materii grase, nu mai rămân decât proteinele şi puţine glucide (5 g la 100 de grame de brânză).

i. SUCURILE DE FRUCTE.

Nu mă voi extinde asupra acestui subiect, deoarece comentariul general cu, privire la fructe este valabil, după cum bănuiţi, şi în cazul sucurilor de fructe.

Vă recomand, totuşi, să preferaţi fructele pentru a beneficia, astfel, de celuloza din pulpa acestora. Bineînţeles că numai sucurile de fructe pe care le veţi face singuri din fructele proaspete sunt acceptate. Nu consumaţi niciodată aşa-zisele sucuri de fructe din fermerţi, lipsite complet de vitamine, prea acide şi în care se adaugă sistematic zahăr.

PUNEREA ÎN APLICARE A FAZEI I.

PIERDEREA ÎN GREUTATE.

Faza I a metodei noastre nu este, în mod obligatoriu, cea mai dificilă, pentru că, în general, va fi de ajuns să suprimaţi total doar unele lucruri. Dar, pentru a reuşi cu adevărat, va trebui, totuşi, să vă însuşiţi perfect elementele de bază ale sistemului.

Dacă ar fi să mă încred în experienţa mea, tocmai la acest nivel se înregistrează unele rateuri.

Departe de mine ideea de a mă îndoi de capacităţile dumneavoastră intelectuale de a asimila un nou concept. Dar, în cazul de faţă, trebuie să eliminăm mai întâi ideile moştenite, care sunt cu mult mai înrădăcinate în subconştientul nostru, cu cât ele sunt în de aproape legate de „cultura” noastră. Ideile destul de simple expuse aici – al căror fundament ştiinţific este opera unor medici şi a unor cercetători21 – nu au ieşit, din păcate, dintre pereţii unor cabinete. Nu trebuie deci să contaţi pe cei din anturajul dumneavoastră să va sprijine în ceea ce veţi întreprinde.

Va trebui, de exemplu, să înţelegeţi că, dacă luaţi o masă proteino-lipidică (compusă din carne sau peşte cu legume), veţi putea să mâncaţi, dacă doriţi smântână22 fără a abuza şi fără nici un prejudiciu pentru noile reguli alimentare pe care le respectaţi.

În schimb, daca vreţi să mâncaţi brânză de vaci în cursul unei mese pe bază de glucide, singura brânză care vă este îngăduită este cea cu 0% materii grase.

Iată, mai jos, un fel de ghid pentru punerea în practică a Fazei I.

MICUL DEJUN.

Micul dejun nr. 1:

Este un mic dejun glucidic.

Un fruct (mâncat cu minimum 20 de minute înaintea restului de alimente) cereale prelucrate (fulgi) pâinea neagră sau integrală brânză de vaci cu 0% materii grase cafea decofeinizată sau ceai slab lapte degresat îndulcitor sintetic (la nevoie).

Caracteristica acestui mic dejun este faptul că este alcătuit pe bază de glucide bune, ceea ce înseamnă o eliberare de glucoză moderată şi, mai ales, absenţa oricărui lipid.

Prin urmare, el cuprinde succesiv:

UN FRUCT: Acesta poate fi de orice fel. Personal, aş recomanda mai degrabă o portocală, două mandarine sau un kiwi, deoarece, pe nemâncate, absorbţia vitaminei C este foarte eficace.

Dacă vreţi un măr, mâncaţi-l foarte încet, cu coajă.

Banana, prea bogată în glucide, nu ne interesează.

Respectaţi cu stricteţe cele 20 de minute sau mai mult de la ingerarea – pe nemâncate – a acestui fruct şi până la începutul micului dejun propriu-zis. Recomandarea mea este să mâncaţi fructul la sculare, apoi să vă faceţi toaleta şi să nu luaţi micul dejun decât după ce v-aţi îmbrăcat, ceea ce vă va lua, chiar dacă sunteţi foarte rapizi, cel puţin o jumătate de oră.

A mânca un fruct la micul dejun, în Faza I nu este o obligaţie şi nici o condiţie de reuşită. Este opţional. Dacă nu mâncaţi niciodată fructe, ceea ce este regretabil la urma urmei, nu le mâncaţi sistematic, doar pentru că le menţionez aici. În schimb, pentru cei care mănâncă fructe în fiecare zi şi care ar fi foarte frustraţi dacă ar fi lipsiţi complet de ele, am indicat, mai sus, că dimineaţa, pe nemâncate, este unul dintre rarele momente permise când le pot mânca. De altfel, puteţi, dacă doriţi, să luaţi un mic dejun compus exclusiv din fructe. Dacă alegeţi micul dejun nr. 2, care este proteino-lipidic, nu veţi putea mânca fructul decât dacă respectaţi intervalul de cel puţin o oră.

PÂINEA NEAGRĂ: Cumpăraţi de la brutărie pâine neagră. În general, se găseşte peste tot, dar este făcută mai mult sau mai puţin bine, pentru că, deseori, este produsă dintr-un amestec de sortimente de făină, în care făina completă nu reprezintă decât 25-30%. Pentru a-i recunoaşte calitatea, asiguraţi-vă că textura ei este relativ grosieră. Feriţi-vă de pâinea neagră care nu are decât numele şi culoarea acesteia. Ideal este să consumaţi pâine neagră „integral”, adică având toate componentele bobului de grâu (100% din fibrele lui), ceea ce face din această o glucidă bună, cu indice glicemic foarte scăzut. Pâinea germană sau suedeză are, în general, aceste caracteristici, dar trebuie să fiţi atenţi, căci i se adaugă deseori zahăr sau grăsimi.

Pâinea neagră se îmbibă mai rapid cu lichidele din stomac. Deci veţi avea mai repede senzaţia de saţietate. Pentru că noi nu vom măsura niciodată cantitatea, aş fi tentat să vă spun că

puteţi mânca tot ce doriţi. În realitate, m-aş mulţumi să spun, în privinţa pâinii: mâncaţi-o,raţional”.

Puteţi consuma, de asemenea, chifle prăjite (deseori de provenienţă suedeză), ca şi crakeri fabricaţi din făină necernută. Există mai multe mărci, dar este important – înainte de a alege una – să o verificaţi bine, ca să nu conţină zahăr sau grăsimi.

La fel, dacă luaţi pesmeţi, nu-i alegeţi decât pe cei care sunt făcuţi din făină necernută, în mod integral, şi care nu conţin nici zahăr, nici grăsimi, lucru deosebit de rar.

Dar ce veţi pune pe pâine? În Faza I este, cu adevărat exclus să puneţi unt sau margarină, spre deosebire de ceea ce veţi putea face în Faza II. Exclus, totodată, să puneţi miere sau dulceaţă. Mierea şi dulceaţa sunt glucide rele, cu o foarte mare concentraţie de zahăr. De aceea, trebuie eliminate cu desăvârşire.

Prin urmare, vă propun să puneţi brânză de vaci cu 0% materii grase, pe felia de pâine. Dacă amestecul vi se pare cam fad, puteţi presăra pe deasupra un îndulcitor – dar puteţi decât foarte puţin, deoarece puterea sa de a îndulci este foarte ridicată – sau, dacă preferaţi, sare.

Dar puteţi să alegeţi şi fulgii de cereale, pentru micul dejun.

Pentru aceasta, ar trebui să-i preferaţi pe cei grosieri, care nu conţin nici un adaos indezirabil, ca zahărul, grăsimile, caramelul, mierea. Verificaţi bine compoziţia, care trebuie să fie menţionată pe cutie. Va trebui, în orice caz, să excludeţi tot ceea ce este produs pe bază de orez şi porumb.

CAFEAUA DECOFEINIZATĂ SAU CEAIUL SLAB23: Nu voi mai reveni aici asupra necesităţii imperative de a nu bea cafea tare. În schimb, dacă aveţi o cafea slabă, merge. Dar, dacă v-aţi putea obişnui cu cafea decofeinizată, amestecată, eventual, cu cicoare (,este excelentă pentru sănătatea dumneavoastră”) ar fi şi mai bine. Dacă beţi ceai, nu-l faceţi prea tare. Şi ceaiul conţine cofeină.

LAPTELE DEGRESAT: Dacă puneţi lapte în cafea sau în ceai, folosiţi numai lapte degresat. Chiar şi laptele semi-gras este interzis, pentru că are, în conţinut, lipide. Cel mai bine este să luaţi lapte degresat-praf, pentru că puteţi realiza, în acest mod, un amestec mai concentrat.

Bineînţeles că nu veţi mânca zahăr obişnuit (deja vi l-aţi alungat complet din minte). Folosiţi zaharina.

Micul dejun nr. 2

Micul dejun nr. 2, din Faza I, este sărat (proteino-lipidic), adică nu va conţine nici un fel de glucide, fie ele „bune” sau,rele”. Este cel pe care vi-l recomand când sunteţi la hotel, deoarece nr. 1 nu este întotdeauna uşor de luat în exterior.24

Prin urmare, micul dejun nr. 2 conţine, la alegere: ouă şuncă şi/sau jambon, cârnaţi brânză cafea decofeinizată, cafea slabă sau ceai slab smântână sau lapte (de preferinţă smântână) zaharină (la nevoie).

Acesta este, întrucâtva, un mic dejun anglo-saxon, cu singura diferenţă că nu are nici pâine prăjită, nici fulgi de cereale, nici dulceaţă şi bineînţeles, nici zahăr.

Excluderea oricăror glucide din acest mic dejun este capitală.

PRÂNZUL.

Prânzul, luat acasă sau în oraş, va fi întotdeauna proteino-lipidic, ceea ce nu înseamnă că trebuie să conţină o mare cantitate de grăsimi (vezi capitolul II, asupra lipidelor „bune” şi „rele”). Vă voi da însă câteva exemple, pentru ca să fiu sigur că, nu veţi face nici o greşeală.

Vă recomand să consultaţi, mai ales, lista glucidelor (vezi Anexa nr. 1) şi s-o copiaţi, ca s-o aveţi mereu la dumneavoastră. Dar o s-o învăţaţi repede pe dinafară.

Meniul tip pentru prânz va fi următorul crudităţi peşte şi/sau came legumele permise (vezi lista) salată brânză băutură: apă neacidulată.

Antreuri.

Sunt permise toate salatele, cu condiţia ca printre componentele sale să nu fie glucide. Este, în special, cazul salatei „ŕ la Nisa”.

De aceea, asiguraţi-vă, înainte de a comanda un fel de mâncare, că nu conţine nici cartofi, nici porumb, nici morcovi, nici sfeclă.

Evitaţi, totodată (numai în Faza I), alimentele glucido-lipidice, cum sunt nucile. Daca sunteţi la restaurant, nu comandaţi salată cu nuci, ci mai degrabă, o salată cu slăninuţa. Totuşi, fiţi atenţi: va trebui să precizaţi foarte bine, în momentul

când faceţi comanda: salata să nu aibă crutoane, pentru că, de multe ori, bucătarii au suprătoarea manie de a le adăuga.

Fiţi vigilenţi! Nu începeţi prin a tolera aceste „mici greşeli” care sunt, de fapt, enorme, dacă aveţi în vedere obiectivul urmărit. Arătaţi-vă exigenţi în faţa chelnerilor. Dacă aţi precizat „fără crutoane” sau,fără porumb”, nu le acceptaţi,de data asta”, numai pentru că au mulţi oameni de servit.

Dacă doriţi ca şeful de sală sau chelnerul să vă ia în serios, trebuie să fiţi convingători, insistând asupra faptului că este absolut exclus să acceptaţi chiar şi cea mai mică urmă din ceea ce nu doriţi, în felul care vi se va servi.

În ceea ce mă priveşte, am găsit că cel mai bun mod de a mă face respectat pe acest plan este să spun că sunt alergic. Şi merge de fiecare dată. Atâta timp cât veţi găsi în salată fasole verde, praz, anghinare, varză, conopidă, roşii, andive, sparanghel, ciuperci, ridichi, brânză sau mezeluri, mâncaţi cât vreţi. Veţi exclude din această listă salata de sfeclă roşie, deoarece conţine zahăr, precum şi morcovii.

Cât despre ouă, nu există – după cum ştiţi – nici o restricţie, chiar dacă au maioneză.25 Ei, da! Maioneza şi smântâna sunt permise la mesele proteino-lipidice. Dar nu este nici un motiv să faceţi din asta o orgie. Dacă vă place maioneza, mâncaţi în mod normal. Dar ar fi mai bine s-o evitaţi, în cazul în care aveţi tendinţa la hipercolesterol (vezi capitolele II şi VIII).

Puteţi lua, ca antreuri, şi ton, sardele în ulei, crab, langustine, somon afumat sau marmat. Evitaţi, totuşi, în Faza I, stridiile, scoicile Saint Jacques sau pateul de ficat de gâscă. Acestea conţin o cantitate de glucide şi, astfel, riscă să vă întârzie rezultatele fără a le compromite. Nu vă fie teamă însă, în Faza II le veţi putea mânca după cum doriţi.

Felul principal.

Felul principal va putea fi compus, în special din carne sau peşte. Nu exista nici o restricţie în acest domeniu – poate doar în privinţa preparării – deşi ar fi de dorit să preferaţi peştele.

Carnea şi peştele nu vor fi preparate pané. Pesmetul face parte dintre glucide. Peştele nu va fi dat prin făină. Feriţi-vă de limbă-de-mare „meuniere”. Comandaţi întotdeauna peştele la grătar. Evitaţi, de asemenea, grăsimile pentru prăjit, „saturate” de căldură, nu întotdeauna uşor de digerat, şi periculoase din cauza colesterolului.

Atenţie la sosuri! Daca sunteţi adepţii „noii bucătării”, sosurile sunt, în general, foarte uşoare, în măsura în care nu conţin făină. În majoritatea cazurilor, sosul este rezultat prin combinarea cu o smântână având conţinutul de grăsimi foarte redus.

Când mâncaţi carne, puteţi să luaţi, eventual, un sos bearnez26, dacă vă place şi nu aveţi probleme de colesterol. Dar evitaţi muştarul, în Faza I. Acesta este făcut cu făină extrasă din planta cu acelaşi nume şi este o glucidă. În cantitate mică nu deranjează prea mult. De aceea, îl reintroducem în Faza II.

În ceea ce priveşte garniturile, veţi alege cu prioritate legumele bogate în fibre. De la roşii la dovlecei, trecând prin fasole verde, vinete sau conopida, aveţi de unde alege. Consultaţi lista din anexă, pentru ca să le cunoaşteţi pe toate, deoarece sunt numeroase.

Aşa cum v-am recomandat mai înainte, dacă nu găsiţi altceva la restaurant, mâncaţi pur şi simplu salată verde, fetică, salată creaţă, cicoare sau păpădie. Şi o puteţi mânca atât cât doriţi, ca antreu, fel principal, precum şi înainte sau o dată cu brânza.

Brânza.

De acum, trebuie să va obişnuiţi să mâncaţi brânza fără pâine. Nu este deloc imposibil şi veţi vedea, după aceea, că o savuraţi mai bine. De altfel, o veţi aprecia cu atât mai mult, cu cât veţi putea – în curând – să o însoţiţi şi cu puţin vin.

În orice caz, oamenii bine crescuţi mănâncă brânza exclusiv cu cuţitul şi cu furculiţa. De aceea, nu mai este loc şi pentru pâine ca suport. Dacă, totuşi, vă deranjează prea mult, încercaţi să mâncaţi brânza cu salată. lată şi o altă tehnică: întrebuinţaţi caşcavalul ca suport pentru alte brânzeturi.

În Faza I, vă vor fi permise aproape toate brânzeturile. Totuşi veţi fi rezervaţi în privinţa brânzei de Cantal27, ca şi a brânzeturilor de capră, care conţin o cantitate mică de glucide. Este mai bine să le evitaţi în perioada de început.

Deserturile.

Unele deserturi pot fi preparate cu zaharină în măsura în care prepararea nu implică mult timp de coacere sau fierbere – de exemplu, tarta cu cremă englezească28 sau laptele de pasăre.

Băuturile.

Am spus deja că, în Faza I, trebuie să evitaţi orice băutură alcoolică, inclusiv vinul. Deci beţi apă, ceai rusesc sau ceai de plante, dacă vă place. Dar evitaţi apele gazoase, pentru că vă umflă şi vă perturbă digestia.

Oricum vă recomand să nu beţi decât foarte puţin în timpul mesei, deoarece riscaţi să vă „înecaţi” sucurile gastrice şi să vă deranjaţi digestia. Dacă, totuşi, trebuie s-o faceţi, începeţi numai după a doua jumătate a mesei. Nu beţi din momentul în care vă aşezaţi să mâncaţi. Acesta este un obicei dăunător, pe care îl au prea mulţi semeni ai noştri. Şi este responsabil pentru o parte dintre tulburările de metabolism ce se reflectă asupra digestiei. Beţi mai bine între mese (minimum un litru de apă).

Dacă mergeţi la mese festive, în Faza I, vă reamintesc că trebuie să vă sustrageţi de la consumarea băuturilor-aperitiv alcoolice. Luaţi un suc de roşii. Dacă nu aveţi încotro, acceptaţi o băutură alcoolică (un kir29, de exemplu, pregătit pentru toată lumea), primiţi-o, dar nu o beţi. Muiaţi-vă din când în când buzele, pentru a „participa”, dar nu o consumaţi. Apoi, o puteţi „face uitată” pe undeva, într-un moment în care nimeni nu bagă de seamă. În anumite împrejurări, poate o să fie mai greu să vă debarasaţi de ea. Atunci, daţi dovadă de imaginaţie. Puneţi paharul la îndemâna amatorilor de băutură, care se aranjează ei, cumva, să ia „din neatenţie” paharul altora, mai ales dacă este plin: Dacă această | specie nu mai există în anturajul dumneavoastră apropiat – ceea ce m-ar mira – atunci vă rămâne posibilitatea ghiveciului de flori, a frapierei de şampanie, a ferestrei, dacă este vară, sau chiuvetei.

Dacă sunteţi în Faza I şi vă aflaţi la o recepţie, iată câteva sfaturi:

Acceptaţi paharul de şampanie care vi se pune în mâna. Ţineţi-l în mână o bucată de vreme. Muiaţi-vă buzele în el, din când în când, dacă aveţi siguranţa că nu-l veţi bea. Apoi, puneţi-l, cu discreţie, jos.

Mâncarea servită la o recepţie constituie, în schimb, o adevărată problemă. Dar nu există problemă fără soluţie.

Este exclus să mâncaţi sandvişuri, oricât ar fi ele de mici. Dar ce se află pus pe pâine este foarte bun pentru dumneavoastră: o felie de somon, salam, o rondelă de ou, sparanghel etc. Dacă sunteţi destul de isteţ ca să separaţi partea de deasupra de suportul de pâine, bravo vouă! Dar la

recepţii există întotdeauna lucruri conforme cu regimul nostru alimentar.

Căutaţi brânza! întotdeauna veţi găsi şi brânză sub o formă sau alta. Mai ales în cubuleţe mici. Căutaţi şi cârnăciorul! Aş fi foarte surprins să nu fie. Cârnăciorii mici, pentru cocktail, sunt mereu prezenţi la ceremonii. Profitaţi ca să mâncaţi câţi doriţi, în măsura în care sunteţi convinşi că nu conţin făină. Însă atenţie la muştar!

Dacă veţi considera că faceţi parte dintre oamenii care nu rezistă în faţa mâncărurilor expuse, dacă vă temeţi că veţi ceda, inevitabil, pentru că nu vă puteţi domina atunci când vă este foame, iată o soluţie: înainte de a merge la recepţie, ronţăiţi ceva permis, că să vă asiguraţi stomacul.

Pe la jumătatea secolului XIX, stră-străbunicul meu, care avea şase copii. era invitat, o dată pe an, împreună cu familia, să ia masa la directorul companiei la care lucra. Stră-străbunica mea, după cum mi s-a povestit, avea mare grijă să le dea copiilor să mănânce, în prealabil, o supă foarte deasă. Cu burta bine „pusă la cale”, încântătorii copilaşi arătau un entuziasm mai puţin excesiv în faţa mâncărurilor grozave, pe care nu le aveau niciodată acasă. Astfel că stră-străbunicii mei au dobândit repede reputaţia de a avea nişte copii extrem de bine educaţi.

Dacă vă este teamă că nu veţi rezista, mâncaţi, înainte de a merge la recepţie, 1-2 ouă tari sau o bucată de brânză. De altfel, obişnuiţi-vă să aveţi întotdeauna la dumneavoastră bucăţele de brânză „Babybel” sau „Vache qui rit”.30

Dacă aveţi „un mic gol” m stomac, în orice moment al zilei, puteţi să uzaţi şi chiar să abuzaţi de acest subterfugiu. În general, în aceste momente puteţi mânca orice, de pe lista alimentelor permise. Atenţie doar să nu ingeraţi prea multe lipide, după ce aţi luat o masă glucidică. De exemplu, nu mâncaţi o bucată de brânză la ora 9 dimineaţa, dacă aţi luat micul dejun la ora 8.

În ipoteza că veţi fi invitaţi acasă la prieteni, situaţia va fi – prin definiţie – mai dificilă, în măsura în care posibilitatea de manevră vă va fi considerabil redusă.

Să examinăm situaţia sub toate unghiurile. Poate că aceşti prieteni sunt oameni pe care îi cunoaşteţi bine. Poate sunt chiar membri ai familiei dumneavoastră. Atunci, profitaţi de libertatea raporturilor cu ei şi „vindeţi-le pontul” în mod discret. Întrebaţi-i

dinainte ce va fi de mâncare şi nu vă fie teamă să le daţi sugestii.

În ipoteza că sunteţi foarte puţin intimi cu gazdele, va trebui să reflectaţi şi să improvizaţi. Dacă invitaţia are un caracter „excepţional”, nivelul mâncărurilor va fi pe măsură. De aceea, aş fi foarte surprins să vi se servească orez, paste sau cartofi.

Dacă este pateu de ficat de gâsca, mâncaţi-l, cu toate că nu este recomandat în Faza I ca aliment pe care să-l mănânci în voie. Dar o dată, din când în când, nu are nici o importanţă. Totuşi, pentru Dumnezeu, nu mâncaţi şi pâinea prăjită cu care a fost servit: Nimeni nu vă obligă. Nici măcar buna creştere.

Dacă vi se oferă un minunat sufleu de brânză, mâncaţi-l, aşa cum face toată lumea, deşi conţine făină. Dar nu vă lăsaţi duşi de val, sub pretext că „merge”. Şi nu vă agravaţi situaţia acceptând să luaţi de trei ori.

Dacă aveţi ca antreu im pateu în aluat, mâncaţi doar miezul, care este – în general – proteino-lipidic şi lăsaţi restul, discret, pe marginea farfuriei. Când nu sunteţi m compania unor persoane apropiate, nimeni nu va face impoliteţea să vă spună: „ia uite, ai lăsat ce era mai bun!” Chiar dacă îşi pune întrebări în sinea ei, stăpâna casei se va abţine să întrebe „de ce nu ţi-a plăcut cojiţa?”

În ceea ce priveşte felul principal, cred că nu veţi avea nici o problemă, deoarece garniturile sunt, de obicei, la discreţie. Puteţi lua, simbolic. puţin orez sau paste, dar nimeni nu vă obligă să le mâncaţi.

Dacă, după aceea, continuaşi să muriţi de foame, scoateţi-vă pârleala cu salată şi, mai ales, cu brânză. Dacă mâncaţi multă brânză, stăpâna casei va aprecia faptul şi vă va ierta mai uşor pentru că i-aţi lăsat deoparte coaja pateului. Un platou cu brânzeturi este frumos când este bine garnisit cu o rnare varietate de sorturi. De obicei, invitaţii nu prea iau din ele deoarece, după toată pâinea pe care au mâncat-o, nu mai au loc şi pentru brânză. Prin urmare, onoraţi platoul!

Evident că momentul critic este cel al desertului, fiindcă este întotdeauna greu sa spui „nu, mulţumesc, nu doresc”. Atunci, insistaţi să nu vi se dea decât o bucăţică mică de tot şi faceţi ca cei cărora nu le mai este foame: lăsaţi-o, în bună parte, în farfurie.

În sfârşit, aşteptaţi cât mai mult, până când veţi începe să beţi. Mai întâi, beţi vinul roşu, în special cu brânză.

Dar, dacă situaţia a fost mai rea decât v-aţi aşteptat, dacă nu aţi putut absolut deloc să aveţi imaginaţie în faţa agresiunii glucidelor rele, şi asta chiar la mijlocul Fazei I, nu vă rămâne decât să fiţi mai vigilenţi, pe viitor, în aplicarea noilor dumneavoastră principii alimentare.

Trebuie să ştiţi că, în Faza I, sunteţi încă foarte sensibili la glucoză. Metoda de faţă vizează ridicarea pragului dumneavoastră de toleranţă, dar atât timp cât acesta nu a atins nivelul bun, sensibilitatea la glucoză vă rămâne mare.

Şi este absolut evident că, dacă aduceţi în organism – de azi pe mâine – o mare cantitate de glucide rele, după ce fusese privat de ele câtva timp, acesta o să le asimileze cu mare bucurie. Şi veţi capitaliza, într-o singură seară, toate grăsimile de rezervă pe care le-aţi pierdut într-o săptămână sau două.

Cu cât veţi fi mai avansaţi în Faza I (care trebuie să se întindă pe 2-3 luni), cu atât recâştigarea în greutate va fi mai puţin catastrofală.

În schimb, dacă faceţi „un mare exces”, la 2-3 săptămâni după ce aţi început Faza I, riscaţi să reveniţi subit la un nivel foarte apropiat celui la care vă aflaţi la început. Acest fapt vă poate descuraja complet. Totuşi, spuneţi-vă, ca şi în alte împrejurări, că o bătălie pierdută nu vă compromite şansele de a câştiga războiul.

CINA.

Cina va fi ori proteino-lipidică ori pe bază de „glucide bune”.

Cina nr. 1:

Dacă este proteino-lipidică, cina va semăna, ca o soră, cu prânzul. Diferenţa rezultă din faptul că, în majoritatea cazurilor, această masă este luată acasă. Şi, acasă, alegerea este întotdeauna mai limitată. Dar dacă aţi ştiut să vă convingeţi familia şi să daţi recomandaţiile care vă convin, nu ar trebui să întâmpinaţi nici o dificultate. Idealul ar fi să începeţi masa de seară supă deasă. În ea veţi putea pune napi, praz, ţelină, varză etc. Va fi compusă, în exclusivitate, din legumele din Anexa nr. 1. Atenţie, există riscul ca bucătăreasa să fie tentată să pună şi cartofi. Căci, pentru ea, supa de legume fără cartofi nu este posibilă. Cartoful are, într-adevăr, capacitatea de a „lega” supa.

Dar acest rol poate fi jucat şi de ţelină. Există şi un alt mijloc de a lega o supă de legume: adăugaţi un gălbenuş sau câteva ciuperci pasate cu mixerul şi transformate în piureu.

Pentru a îmbunătăţi gustul supei de legume, puteţi să-i adăugaţi, în momentul m care o serviţi la masă, o bucăţică de unt cât o nucă sau o linguriţă de smântână, bineînţeles, dacă nu trebuie să vă supravegheaţi cu stricteţe colesterolul.

Dacă doriţi, puteţi mânca la cina orice fel de carne. Recomandarea făcută persoanelor vârstnice, de a nu consuma carne seara, rezultă din faptul că eliminarea toxinelor din carne se face mai dificil atunci când, în cursul aceleiaşi mese, s-au ingerat şi glucide. Digestia şi, ca urmare, somnul riscă să fie, astfel, perturbate.

La tineri, toxinele, mobilizate cu concursul glucidelor, se evaluează mai uşor, datorită activităţii fizice. Iată un motiv suplimentar pentru ca sedentarul care sunteţi, cu siguranţa, să nu amestecaţi glucidele cu carnea, chiar dacă aveţi puţine kilograme de pierdut!

În afară de carne, exista ouăle, care se pot prepara în diverse moduri. Mâncaţi omlete cu salată. Sunt delicioase!

Totuşi, seara preferaţi peştele, este mai uşor şi vă protejează pe plan vascular.

La capitolul brânzeturi, pe lângă faptul că nu aveţi restricţii, profitaţi că sunteţi acasă şi mâncaţi iaurt31. Acesta este excelent pentru digestie, deoarece conţine elemente ce reconstituie-flora intestinală. Dar fiţi atenţi! Nu mâncaţi decât iaurturi bune, fără arome sau fructe. Verificaţi ca fermentul lactic să fie natural. Veţi fi sigur că nu vă înşelaţi dacă veţi cumpăra iaurt de fermă sau cu standard înalt.

Dacă luaţi masa acasă, profitaţi, în orice caz, pentru a mânca lucruri permise, simple, şi care vă plac, ca rasolul. Mâncaţi lucruri pe care nu le veţi găsi niciodată la restaurant, ca anghinarea fiartă. Este delicioasă, plină de vitamine şi de săruri minerale, are multe fibre ceea ce vă ajută mult m privinţa tranzitului intestinal şi scade glicemia. Nu uitaţi, mai ales, să mâncaţi legume: roşii, spanac, andive, vinete, conopidă, praz, dovlecei, ciuperci.

Cina nr. 2:

Cina nr. 2 va fi glucidică.

În afară de elementele care vă sunt interzise în toate cazurile (zahărul, cartofii etc.), va trebui să evitaţi, cu stricteţe, să mâncaţi lipide la o masă glucidică.

Fără lipide înseamnă fără carne, peşte, ulei, unt, ouă, brânză (cu excepţia brânzei de vaci cu 0% grăsimi, cum este aceea pe care o mâncaţi la micul dejun).

Rămân, prin urmare, toate legumele verzi şi orezul neprelucrat, fasolea şi lintea. Dar, atenţie, fără unt, margarină, ulei sau alte grăsimi animale. Am putea include în această listă pastele făcute din făină necernută, numai că sunt greu de găsit. Dacă, totuşi, aveţi şansa de a le fi obţinut, va trebui neapărat să le verificaţi, ca să nu conţină, sub nici un motiv, materii grase. Când le veţi mânca fără unt şi fără brânză, veţi evita jalea care v-ar cuprinde încurajându-vă cu un sos de busuioc sau de roşii, ambele recomandate la orezul neprelucrat (vezi orezul, la Capitolul IV, despre făinoase).

Pentru a încheia, iată o idee pentru cina nr. 2:

Supă de legume (fără unt sau smântână) orez neprelucrat cu sos tomat salată brânză de vaci cu 0% grăsimi.

V-am dat ca exemplu această masă glucidică pentru a fi cât mai exhaustiv posibil. Îl recomand numai exclusiviştilor, care sunt siguri că nu vor face nici o greşeală. Pentru că, dacă faceţi cea mai mică eroare, totul va fi compromis.

Vă recomand, prin urmare, să luaţi la cină, ca şi la prânz, o masă proteino-lipidică pe bază de ouă, carne fără grăsime – ca pasărea sau peştele – însoţită de numeroasele legume permise.

GUSTAREA (PICNICUL)

Vi se întâmpla uneori, cu siguranţă, din diverse motive, să nu aveţi timp să mâncaţi. În general, există tendinţa de a sări peste masa de prânz şi – pentru a vă simplifica viaţa – din două una: ori renunţaţi la masă ori vă mulţumiţi să înfulecaţi repede un sandviş.

Nu săriţi niciodată peste vreo masă. Este una dintre regulile de aur ale dieteticii. La limită, mâncaţi de 4-5 ori pe zi, dacă vă face plăcere, dar nu renunţaţi niciodată la una dintre cele trei mese principale. Este cea mai gravă eroare pe care o puteţi face. Este cel mai bun mijloc de a vă destabiliza întregul metabolism. Interziceţi-vă această practica şi blamaţi-i pe toţi cei care o adoptă. Dacă procedaţi în acest fel, organismul

dumneavoastră se va găsi în situaţia câinelui hrănit în mod neregulat care îşi face rezerve, de cum găseşte ceva de ros.

În stadiul la care ne aflăm, sunt convins că aţi izgonit definitiv din minte ideea sandvişului cu unt şi şuncă, mâncat în localul dumneavoastră preferat, sau a chiflei infame cu „burger” tocat. În încheierea cărţii de faţă vă voi spune tot răul pe care îl cred despre groaznicele obişnuinţe alimentare care ne vin direct din ţara pe care o considerăm cea mai civilizată din lume, cu toate că admiraţia şi stima pe care ni le insuflă sunt în anumite privinţe (care nu au nimic de-a face cu gastronomia sau dietetica) pe deplin îndreptăţite. Prin ce vom înlocui toate astea? După tot ce aţi învăţat până acum, este de ajuns doar puţină imaginaţie.

Iată, la grămadă, tot ce puteţi cumpăra pentru a lua comod o „gustărică” la locul de muncă sau în timpul unei călătorii, oricare ar fi condiţiile: şuncă de Praga, întotdeauna tăiată în felii foarte subţiri, care pot fi mâncate cu mâna; salam32: aici veţi avea nevoie de cuţit. Un coupe-papier poate folosi foarte bine; ouă tari: le puteţi cere şi în localuri; roşii: dacă aveţi grijă să aveţi în permanenţă la îndemână nişte şerveţele, roşia este ideală. Poate fi mâncată, efectiv, ca un fruct; brânzeturi: toate merg, dar – pentru că trebuie să fim, înainte de toate, practici – voi exclude din oficiu brânzeturile de tip camembert, ale căror manifestări de simpatie riscă să nu fie deloc apreciate de vecinii apropiaţi, mai ales dacă sunteţi în tren. Alegeţi, dintre ele, tipul „Babybel” sau „Vache qui rit”.

Dar dacă sunteţi absolut lipsit de merinde, puteţi, aşa cum v-am mai semnalat, să luaţi o gustare alcătuită numai din fructe. Mâncaţi cât doriţi, până vă săturaţi. Necazul, în privinţa fructelor, este că sunt digerate rapid.

De aceea, după vreo două ore, vă puteţi pomeni cu o,fomică” pe care o veţi potoli uşor, cu ajutorul unui măr, de exemplu. Chiar şi în cazuri limită, nu recurgeţi niciodată la glucidele rele cum sunt prăjiturile uscate, care vă sunt interzise, sau, şi mai puţin, la napolitane ori altele asemenea, ca să vă taie foamea.

Ajungem, acum, la sfârşitul Fazei I.

Dacă înainte de a adopta aceste principii alimentare mâncaţi zahăr în mod normal sau eraţi un mare amator de dulciuri şi prăjituri, veţi putea slăbi 2-3 kg încă din prima

săptămână. În nici un caz să nu vă opriţi în acest moment, deoarece veţi avea toate şansele să puneţi la loc, în două zile, tot ceea ce aţi pierdut în opt.

După această primă perioadă, slăbirea va deveni mai progresivă şi, în măsura în care veţi aplica cu scrupulozitate recomandările mele, pierderea în greutate va fi neregulată.

Această pierdere în greutate ar trebui deci să aibă un ritm susţinut, deşi se face în mod absolut individual, aşa după cum am precizat mai înainte.

Experienţa arată că rezultatele se obţin mai uşor la bărbaţi decât la femei, cu excepţia, poate, a hiperanxioşilor sau a celor care fac tratamente medicamentoase deosebite (unele medicamente favorizează efectiv creşterea în greutate). Femeile însă reţin mult mai multă apă (în momentul ciclului sau ca reacţie la stres şi la problemele afective), ceea ce poate infirma calculele, pentru o scurtă perioadă. Dar asta nu înseamnă că nu vor obţine rezultate la fel de bune, ci dimpotrivă.

S-a remarcat că unii subiecţi de sex feminin aveau, câteodată, mai multe dificultăţi decât alţii, în obţinerea rezultatelor.

Au fost identificate patru cauze posibile: anxietatea, care stimulează într-un mod anormal secreţia de insulină; dereglările hormonale din momentul adolescenţei sau al menopauzei; problemele tiroidiene, destul de rare, de altfel; o anumită formă de rezistenţă, proprie organismului feminin respectiv, manifestată cel puţin la început şi explicată prin multiplele privaţiuni la care a fost supus, ca urmare a regimurilor hipocalorice abuzive şi succesive.

Dacă înainte aţi avut unele probleme în privinţa procentului de colesterol, de acum nu mai aveţi nici cel mal mic motiv de teamă. Pentru că, în măsura în care aţi ştiut să vă gestionaţi cu inteligenţă consumul de lipide, în foarte scurt timp ar trebui să vă debarasaţi de această grijă.

Fugiţi de grăsimi, nu mâncaţi prea gras şi, mai ales, evitaţi grăsimile saturate care vă măresc colesterolul; alegeţi grăsimile care scad colesterolul rău, făcându-l să crească pe cel bun.

Aceste noţiuni au fost definitiv admise de către toţi specialiştii din lume, iar numărul de publicaţii ştiinţifice din acest domeniu este impresionant (vezi Capitolul VIII asupra hipercolesterolului).

Deşi este improbabil, s-ar putea ca medicul dumneavoastră să nu fie cu totul de acord în privinţa acestei noi abordări a problemei, care nu corespunde cu ceea ce a fost învăţat el. Evoluţia mentalităţilor se face, în acest domeniu, ca şi în multe altele, cu o anumită încetineală, chiar şi atunci când se înfăţişează fapte ştiinţifice irefutabile.

În mod normal, dacă respectaţi regulile Fazei I, este imposibil să nu obţineţi rezultate. Dacă lucrurile stau altfel sau dacă slăbirea se obţine după o perioadă anormal de lungă, înseamnă că există un lucru pe care nu l-aţi îndeplinit corect.

De fapt, ar trebui să faceţi, câtva timp, o listă exhaustivă cu tot ceea ce mâncaţi de dimineaţă şi până seara. În lumina acestei cărţi, veţi găsi, cu siguranţă, ceea ce nu merge.

S-ar putea, de exemplu, să consumaţi prea mult iaurt sau prea multă brânză de vaci normală (glucido-lipidică) ori să mâncaţi cu regularitate supe care, după spusele celor din familie, nu conţin decât legume „permise”, ca: roşii, măcriş, praz etc. Fiţi mai circumspecţi şi verificaţi sursa. Aţi putea, de exemplu, descoperi că faimoasele supe sunt din pachet sau din cutie. Or, dacă sunteţi atenţi la compoziţia înscrisă obligatoriu pe ambalaj, veţi remarca uimiţi că, pe lângă legumele permise, există şi glucide rele, sub formă de amidon, zaharuri, dextroză, precum şi agenţi de îngroşare sau coloranţi.

Prin urmare, fiţi grijulii! Chiar dacă aceste principii alimentare nu sunt greu de pus în practică, ele cer – cel puţin în primă fază – unele eforturi şi, hai să recunoaştem, unele sacrificii. Dar nu le compromiteţi prosteşte.

Atenţie! Dacă ţineţi, în prezent, un regim hipocaloric, nu treceţi brusc la aplicarea acestei metode. Organismul dumneavoastră se află într-o perioadă de frustrare, iar o cantitate mai mare de hrană, survenită brutal, l-ar putea determina să-şi facă rezerve. Veţi risca să luaţi 2-3 kg, înainte de a slăbi. Pentru a evita aceste kilograme inutile, începeţi să aplicaţi metoda socotind caloriile timp de câteva zile, în continuare şi mărind progresiv raţia cu câte 100 de calorii pe zi.

DURATA FAZEI I.

Întrebarea legitimă care se pune, fără îndoială, o dată ajunşi la sfârşitul acestui capitol este:

Cât timp trebuie să stai în Faza I?

Cu riscul de a vă face să zâmbiţi, voi răspunde cu o formulă dragă unuia dintre marii noştri comici, astăzi dispărut: „câtva timp!”. Pentru că aceasta depinde de un mare număr de parametri.

Am putea răspunde că faza I trebuie să dureze atât cât este nevoie pentru a scăpa de excesul ponderal, ştiind că progresia slăbirii se face, în general, după criterii individuale.

Dar am putea enunţa, ca regulă, că sfârşitul fazei I corespunde momentului în care aţi atins greutatea ideală. Şi, pentru a o calcula, este de ajuns să citiţi Capitolul XIII.

În loc să vorbim de greutatea ideală, ar trebui să vorbim, mai curând, de greutatea de formă sau de echilibru, o noţiune foarte individuală, ce corespunde atingerii unui prag dincolo de care organismul însuşi decide să nu mai slăbească, stabilizându-se.

Dacă aveţi de slăbit 10-15 kg, Faza I ar putea dura de la câteva săptămâni la câteva luni.

Dacă nu aveţi de pierdut decât 4-5, puteţi fi tentat s-o scurtaţi, de îndată ce v-aţi atins obiectivul.

Or, vă reamintesc că scopul Fazei I, în afară de a va scăpa de kilogramele în exces este, în special, acela de a odihni pancreasul, pentru a-i permite să-şi ridice pragul de toleranţa la glucoză.

În consecinţă, dacă scurtaţi prematur Faza I, riscaţi – cu toate că eventualele kilograme au dispărut – să nu-i fi acordat pancreasului timpul necesar pentru a-şi recăpăta sănătatea.

În ipoteza că nu aţi avea de slăbit şi că aţi aplica metoda numai pentru a redobândi o vitalitate fizică şi intelectuală mai mare, problema ar fi, desigur, aceeaşi. Aveţi interesul să prelungiţi cât mai mult posibil faza I, pentru a vă reechilibra în mod definitiv toate funcţiile metabolice şi digestive.

În realitate, problema duratei fazei I nu ar trebui pusă, deoarece trecerea în faza II nu se va face de azi pe mâine, ci progresiv.

Şi, apoi, veţi constata că faza I nu vă supune deloc la constrângeri, pentru că nu face obiectul unor privaţiuni.

De altfel, veţi vedea că vă veţi simţi atât de bine în cursul ei, încât o să vă vină greu s-o părăsiţi.

SĂ REZUMĂM PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE FAZEI I.

Nu amestecaţi niciodată glucidele rele (pâinea albă, făina, făinoasele) cu lipidele (carnea, grăsimile, uleiurile) în cursul aceleiaşi mese.

Evitaţi toate elementele glucido-lipidice (ciocolata, avocado, ficatul, alunele).

Eliminaţi în totalitate zahărul din alimentaţie.

Nu mâncaţi decât făină necernută.

Nu mâncaţi decât pâine neagră cu tărâţe sau integrală, fabricată cu făină necernută (o mâncaţi numai la micul dejun).

Uitaţi cartofii şi, mai ales, pe cei prăjiţi.

Uitaţi orezul alb. Mâncaţi numai orez neprelucrat sau sălbatic (cu moderaţie).

Nu mâncaţi niciodată paste făinoase făcute cu făină cernută.

Renunţaţi provizoriu la alcool, sub toate formele: aperitiv, vin, bere, digestiv. Este o măsură esenţială, în Faza I. După aceea, vinul va putea fi reintrodus, în doze rezonabile.

Evitaţi cafeaua prea tare. Obişnuiţi-vă să beţi cafea decofeinizată.

Nu săriţi niciodată peste o masă. Repartizaţi alimentele în trei mese, luate – pe cât posibil – la aceeaşi oră.

Limitaţi consumul de „lipide rele”, preferându-le pe cele „bune”, pentru a preveni bolile cardio-vasculare (vezi Capitolul II).

Încercaţi să beţi cât mai puţin când mâncaţi, pentru a evita diluarea sucurilor gastrice. Nu beţi niciodată la începutul mesei.

Nu mâncaţi în grabă. Mestecaţi bine şi evitaţi orice încordare în timpul mesei.

Preparaţi-vă singuri sucurile de fructe. Evitaţi băuturile acidulate şi sucurile de fructe fabricate industrial, care conţin zahăr.

Aşteptaţi 3 ore după o masă glucidică (de exemplu, după micul dejun) înainte de a ingera lipide.

Aşteptaţi 5 ore după o masă lipidică, pentru a ingera glucide.

Mâncaţi multe fibre alimentare (celuloză), salate, legume verzi, fructe (vezi tabelul din Capitolul II).

Avertisment: cele enunţate mai sus nu constituie decât rezumatul câtorva principii prezentate în text. În nici un caz nu

trebuie să le consideraţi ca pe metoda însăşi, sub formă condensată. Aplicaţia anarhică a acestora, de către cineva care nu ar fi luat cunoştinţă de capitolele anterioare şi următoare, ar putea duce la un dezechilibru alimentar ce ar risca să devină periculos datorită unei proaste gestiuni a lipidelor.

Notă: În cursul acestei prime părţi am descoperit, în mod progresiv, două noi categorii de glucide: cele „bune”, pe care le vom putea consuma fără a pune în pericol pierderea în greutate, şi cele „rele”, pe care va trebui sa le controlăm şi să le evităm sistematic. Diferenţa dintre ele nu este bazată doar pe mărimea procentului de glucide, ci, în special, pe modul în care îşi eliberează glucoza potenţială în timpul digestiei. Cu cât făina va fi mai prelucrată, cu atât va fi considerată mai „rea”, ca glucidă. Cu cât pâinea va conţine mai multe cereale brute, va fi integrală – deci cu cât va conţine mai multă celuloză – cu atât va fi mai „bună”, din punct de vedere glucidic (vezi Capitolul II).

Exemple de meniuri pentru FAZA I33

Meniuri pentru prânz:

Salata de roşii.

Iepure cu pătrunjel.

Fasole verde.

Brânză.

Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante.

Salată de castraveţi.

Fileu de morun (cu sos tomat)

Spanac.

Brânză.

Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante.

Ridichi cu unt.

Escalop de curcă.

Andive înăbuşite.

Brânză.

Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante.

Scrumbie cu vin alb.

Biftec tocat la grătar.

Broccoli.

Brânză.

Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante.

Salată de ciuperci.

Pui fript.

Dovlecei gratinaţi.
Brânză.
Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante.
Salată de inimă de palmier.
Cotlet de porc.
Piureu de ţelina.
Brânză.
Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante.
Praz cu sos vinegretă.
Rinichi la grătar.
Salsifi34
Brânză.
Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante.
Ţelină cu sos rémoulade.
Pulpă de miel.
Dovlecei gratinaţi.
Brânză.
Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante.
Sardine în ulei.
Cârnaţi francfurter.
Varză.
Brânză.
Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante.
Sparanghel.
Caltaboş la grătar.
Piureu de conopidă.
Brânză.
Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante.
Salata verde creaţă cu slăninuţă.
Pui la grătar.
Mazăre verde.
Brânză.
Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante.
Supă de carne.
Rasol.
Napi – praz – varză.
Brânză.
Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante.
Somon afumat.
Raţă.

Ciuperci cu pătrunjel.
Salată.
Brânză.
Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante.
Ton în ulei.
Biftec tartar.
Salată verde.
Brânză.
Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante.
Varză roşie.
Calcan cu capere.
Piureu de fasole verde.
Brânză.
Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante.
Şuncă de Praga.
Somon afumat.
Spanac.
Brânză.
Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante.
Brânză Mozzarella.
Escalop de viţel.
Varză de Bruxelles.
Brânză.
Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante.
Ouă „mimoza” (cu maioneză)
Antricot.
Vinete.
Brânză.
Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante.
Meniuri pentru cină (proteino-lipidice)
Supă de legume (făcută în casă)
Ochiuri.
Zacuscă.
Iaurt natur (unul singur)
Băuturi: apă, ceai de plante.
Supă de peşte.
Şunca de Praga (slabă)
Salată verde.
Brânză.
Băuturi: apă, ceai de plante.

Supă de legume.
Roşii umplute (vezi reţeta din anexă)
Salată verde.
Iaurt natur (unul singur)
Băuturi: apă, ceai de plante.
Anghinare cu sos vinegretă.
Ouă jumări cu roşii.
Salată verde.
Băuturi: apă, ceai de plante.
Supă de ceapă.
Flan de ton (vezi reţeta din anexă)
Salată verde.
Brânză de vaci slabă.
Băuturi: apă, ceai de plante.
Supă de legume.
Piept de pui rece, cu maioneză.
Salată verde.
Brânză.
Băuturi: apă, ceai de plante.
Salată cu brânză Mozarella, roşii şi busuioc.
Vinete gratinate (vezi reţeta din anexă)
Salată de andive.
Băuturi: apă, ceai de plante.
Salată de ciuperci.
Vinete umplute.
Salată verde.
Brânză de vaci (scursă)
Băuturi: apă, ceai de plante.
Castraveţi cu smântână dietetică (cu conţinut de grăsime redus)
Omletă cu măcriş.
Salată verde.
Băuturi: apă, ceai de plante.
Sparanghel.
Fileu de peşte alb, înăbuşit.
Spanac.
Brânză.
Băuturi: apă, ceai de plante.
Diverse meniuri glucidice permise în faza I, dar recomandate, în special, pentru faza II.

Supă de legume (făcută în casă)
Orez neprelucrat sau sălbatic, cu roşii.
Un iaurt cu 0% grăsimi.
Supă de legume (făcută în casă)
Paste făinoase integrale, cu roşii.
Brânză de vaci cu 0% grăsimi.
Pepene verde.
Mâncare de linte (cu sos de brânză de vaci cu 0% materii grase)
Salată cu lămâie.
Un iaurt cu 0% grăsimi.
Tomate cu pătrunjel la cuptor.
Mâncare de fasole uscată (cu sos de brânză de vaci cu 0% grăsimi)
Un iaurt cu 0% grăsimi.
Cuş-cuş cu legume (fără carne şi fără grăsimi)
Sos de brânză de vaci cu 0% grăsimi şi sos „harissa”[35]
Grapefrut.
Vinete umplute cu piureu de ciuperci şi brânză de vaci cu 0% grăsimi.
Un iaurt cu 0% grăsimi.
Notă: Este absolut interzis consumul grăsimilor în aceste meniuri glucidice.
B. FAZA II: MENŢINEREA ECHILIBRULUI PONDERAL.
Iată-ne în pragul „regimului de croazieră” (regim de întreţinere). V-aţi însuşit perfect principiile noului mod de alimentaţie. Aţi eliminat pentru totdeauna unele alimente „periculoase”. Aţi adoptat, de câteva săptămâni, obişnuinţe alimentare noi. Aţi pierdut numărul de kilograme care constituise obiectivul dumneavoastră şi sunteţi pregătiţi să treceţi în Faza II.
Spre deosebire de Faza I, care nu putea decât să fie limitată în timp, Faza II se va prelungi, cu siguranţă, până la sfârşitul zilelor dumneavoastră. În ceea ce mă priveşte, mă aflu de zeci de ani în Faza II şi nu m-am mai îngrăşat nici cu un gram. Şi, totuşi, nu îmi impun nici o privaţiune.'
Faza II, după cum o indică titlul, este faza menţinerii echilibrului ponderal. De-abia din acest stadiu vom învăţa, cu adevărat, să ne gestionăm alimentaţia.

În Faza I aţi suprimat, în special, unele alimente despre care v-am spus că în anumite cazuri – sunt interzise. În Faza II, nimic sau aproape nimic nu mai constituie o interdicţie totală. Vor fi doar unele lucruri pe care le veţi evita, dar numai în unele condiţii.

În Faza II, principiile vi se vor părea mai puţin stricte, mai nuanţate. Aceasta este latura proprie oricărei gestiuni.

Gestiune nu înseamnă doar aplicarea, în sens strict, a unor reguli perfect definite o dată pentru totdeauna, ci şi arta de a le aplica.

Orice imbecil este capabil să aplice nişte reguli. Şi asta încercăm pe pielea noastră atunci când avem de-a face cu o organizaţie administrativă, fie ea publică sau privată. Pentru administraţie există regulile, toate regulile, şi nimic altceva decât regulile. Dacă acum nu vă mai propun o administrare a alimentaţiei, aşa cum aţi făcut-o în Faza I, este pentru că ar deveni inutilă şi obositoare. Şi tocmai în această subtilitate, proprie artei, rezidă toată diferenţa <pag102-103> îndemână, ca în cazul unei călătorii, puteţi mânca – în mod excepţional – smântână sau lapte gras, în cantitate foarte moderată.

Micul dejun glucidic, aşa cum vă este el recomandat în Faza I, nu vă supune la constrângeri. Organizaţi-vă, de aceea, în consecinţă, pentru a adopta definitiv aceste reguli.

Mi se întâmplă, din când în când, să iau câte un mic dejun de lucru, într-unul din marile hoteluri pariziene. În asemenea împrejurări, nu mă pot împiedica să nu gust din delicioasele brioşe ori din minunatele cornuri care mustesc de untul cel mai bun.

Când ies de la un astfel de mic dejun, în minte înscriu automat această abatere la pasivul echilibrului meu alimentar.

Ceea ce înseamnă, cu alte cuvinte, că voi ţine cont de ea în momentul alegerii prânzului şi a cinei. Este probabil că, în acea zi, nu voi lua un desert cu ciocolată la prânz sau mă voi abţine, pe cât posibil, să beau vin la cină.

Aţi înţeles deja că secretul unei bune gestiuni este repartizarea armonioasă a abaterilor. Să spunem că există o anumită toleranţă în privinţa amestecului de lipide-glucide. Şi că, atât timp cât nu veţi depăşi limita rezonabilă, vă veţi menţine echilibrul ponderal.

Nu vă pot spune care este această limită, pentru că diferă de la individ la individ. Ea depinde de sensibilitatea la glucoză şi, mai ales, de felul în care va reacţiona pancreasul fiecăruia. Dacă s-a mărit pragul de toleranţă la glucoză, după o fază I dusă la capăt cu seriozitate, este probabil că producţia de insulină va fi mai bine controlată şi secretată exact în cantitatea necesară pentru a elimina excedentul de zahăr din sânge. Dar fiţi pe pace, veţi descoperi singur, cu uşurinţă, care este această limită, cântărindu-vă cu foarte mare regularitate.

Pentru că, natural, va trebui – ca orice bun gestionar – să staţi în permanenţă cu ochii pe cântar şi să vă supravegheaţi greutatea aşa cum vă supravegheaţi bugetul personal. Ştiţi, fără îndoială, că abaterile sunt uşor de compensat dacă acţionaţi la timp.

La prânz, fie că luaţi acasă, la cantina întreprinderii ori într-un mare restaurant, veţi respecta una dintre regulile de aur: fără pâine! Dacă aţi comandat stridii, mai bine cereţi 3-4 în plus, deşi acestea sunt glucido-lipidice, decât să mâncaţi o felie de pâine cu unt.

Dacă sunteţi în restaurant, nu mâncaţi pâinea prăjită care v-a fost servită împreună cu somonul afumat. Comandaţi, mai bine, somon proaspăt marinat cu mărar. Este minunat şi nu va fi însoţit de pâine prăjită. Deci nu veţi fi tentat.

Dacă mâncaţi ficat de gâscă, pâinea prăjită este categoric interzisă. Cu atât mai mult, cu cât ficatul este cam glucido-lipidic. Acesta este unul dintre motivele pentru care nu era pe lista alimentelor permise în Faza I.

Renunţând la pâine – cu excepţia micului dejun – vă veţi obişnui treptat să savuraţi mai mult mâncărurile rafinate cu care veţi fi serviţi. Acest fapt este deosebit de adevărat în cazul ficatului de gâscă, mai ales dacă este proaspăt, şi pe care vi-l recomand cu prioritate la restaurant. Pentru că ficat prăjit puteţi mânca întotdeauna şi acasă. Iar aici este vorba de o altă regulă, care are prea puţin de-a face cu obiectul cărţii de faţă, dat fiind că se referă la principii legate mai degrabă de gastronomie în general. Regula este următoarea: la restaurant, mâncaţi ceea ce nu puteţi mânca acasă.

Deseori, sunt uluit în faţa conservatorismului de care fac dovadă cei ce mă însoţesc la restaurant, fie că sunt francezi, fie că sunt străini. Când se uită în lista de mâncăruri, aleg negreşit

ceea ce este mai comun şi mai clasic, adică ceea ce mănâncă în fiecare zi, indiferent dacă se află acasă ori în străinătate. Este nevoie de toată diplomaţia şefului de sală pentru a-i convinge să renunţe la friptura banală care seamănă cel mai bine cu hrana lor obişnuită.

Dacă dau dovadă de tot atât de puţină imaginaţie şi creativitate în activitate, atunci îi plâng pe patronii sau pe acţionarii lor.

La restaurant, comandaţi mai ales peşte. Tocmai în prepararea peştelui şi-au demonstrat marii bucătari francezi talentul. Franţa este una dintre puţinele ţări din lume unde – chiar şi la 500 de kilometri de ţărm – se găseşte întotdeauna peşte. Profitaţi şi încurajaţi această excepţională stare de fapt.

Pentru a reveni la pâine, voi face o concesie doar când o mâncaţi cu brânză.

Dacă sunteţi într-unul din locurile rare, unde se serveşte pâine neagră, voi închide ochii, numai în cazul în care nu aţi avut nici o abatere importantă până atunci, şi vă voi îngădui excepţionala combinaţie dintre brânză de capră, pâinea neagră şi un vin de Médoc, vechi de câţiva ani.

c. Făinoasele.

Chiar şi în Faza II, persist să tratez cu dispreţ cartofii, orezul prelucrat, pastele albe şi porumbul.

Aţi înţeles, desigur, în Faza I, că acestea sunt, alături de pâinea albă, principalele vinovate pentru creşterea în greutate şi că, de fiecare dată când sunt amestecate cu lipidele, creează condiţii favorabile depunerii kilogramelor în exces. Ca şi în cazul pâinii, este mai bine să le eliminaţi de la masa de prânz şi de seară, cu excepţia împrejurării când luaţi, în mod deliberat, o altă decizie.

Dacă, de exemplu, v-aţi hotărât să vă îndepliniţi pofta de cartofi prăjiţi, nu pierdeţi din vedere să-i mâncaţi cu o salată mare, ale cărei fibre vor micşora efectul acestei abateri. Uneori, poate veţi fi în situaţia de a nu putea refuza abaterea. Dar nu înseamnă că trebuie să cedaţi cu uşurinţă. Prin aceasta înţeleg că trebuie să vă „programaţi” într-un asemenea mod, încât – din instinct – să reacţionaţi negativ, respingând-o din oficiu. Dar fiţi liniştiţi, chiar dacă veţi ajunge la o asemenea performanţă, vor exista suficiente împrejurări când veţi fi obligaţi să faceţi excepţii de la regulă, pentru ca să vă satisfaceţi o poftă.

În,bucătăria modernă” unde mâncărurile sunt servite cu farfuria, există, în general, 3-4 legume oferite drept garnitură. Dacă din patru lăsaţi una, nu va observa nimeni.

Numai că, se poate întâmpla să fiţi invitaţi la vreo vecină de palier ori la vreo mătuşă bătrână şi acră. Şi, dacă aţi lăsa în farfurie cea mai mică fărâmiţă de cartof gratinat ori vreun bob de orez care nu s-a dezlipit, relaţiile dumneavoastră socio-familiale ar avea de suferit. Atunci, va trebui să admiteţi o abatere în plus, cu atât mai supărătoare, cu cât nu vă aduce nici o plăcere în compensaţie.

În orice caz, trebuie să ştiţi că, după ce v-aţi mâncat – cu plăcere sau nu – farfuria de glucide rele, va trebui să le scădeţi din altă parte, fie din băutură, fie din desert. Dacă, din nefericire, sunteţi obligaţi să înghiţiţi nu numai orezul, ci şi prăjitura înecăcioasă, cu stafide şi rom, pe care gazda a preparat-o special pentru dumneavoastră, vă veţi îngreuna considerabil pasivul. Şi poate că veţi fi nevoiţi, în funcţie de gravitatea abaterii, să vă întoarceţi vreo două zile la Faza I, pentru a restabili echilibrul.

În schimb, trebuie să vă pun în gardă în privinţa unei tendinţe naturale de a considera – în cazurile disperate – că, dacă tot s-a dus totul de râpă, măcar să nu vă mai faceţi griji. Şi de a vă spune, lăsându-vă păgubaş, că,o să vedeţi dumneavoastră cum o să vă descurcaţi cu pagubele”. Acesta este un pericol care vă paşte şi trebuie, cu orice preţ, să nu cedaţi în faţa lui!

Nu încetaţi niciodată să aplicaţi principiile învăţate, sub pretextul că,de Crăciun este imposibil să le aplici”.

Ştiu asta, pentru că este o situaţie în care m-am aflat de multe ori: chiar şi în împrejurările cele mai critice este posibil să-ţi gestionezi bine alimentaţia. Aţi făcut o abatere din obligaţie, de acord, dar trebuie să ştiţi cum să o compensaţi, atât în prezent. cât şi în perioada următoare, evitând – cel puţin – ceea ce este posibil de evitat. Dacă începeţi să puneţi în practică recomandaţiile mele „după ureche”; atunci nu veţi reuşi niciodată să ieşiţi la liman.

Ceea ce trebuie – şi aţi înţeles acest lucru – este să vă ridicaţi cât mai mult pragul de toleranţă la glucoză. Dacă reveniţi în Faza I ori de câte ori aţi luat în greutate 3-4 kilograme, nu veţi avea chiar o reuşită.

Vă pot spune, din experienţă, că după zece ani, în care mi-am gestionat bine Faza II –pragul meu de toleranţă la glucoza este extrem de ridicat. Aceasta însemnând că, cu cât eşti mai vigilent în primii ani, cu atât poţi să suporţi mai bine, după aceea, abaterile mari.

Metoda pe care o propun are ca scop să vă scoată de sub dependenţa faţă de proastele obişnuinţe alimentare pe care le aveţi din copilărie. Una dintre cheile succesului este adaptarea unor obişnuinţe pozitive. Dacă acestea sunt bine însuşite în Faza I, nu veţi mai avea practic nici un efort de făcut în Faza II. Prin aceasta înţeleg că veţi dobândi o serie de reflexe care vor induce, în permanenţă, alegerea cea bună, în cadrul gestiunii dumneavoastră.

Dacă, într-un restaurant, vedeţi pe lista de mâncăruri că au nişte spaghete care vă fac poftă, comandaţi-le. Dar faceţi asta în cunoştinţă de cauză. Profitaţi la maximum de plăcerea de a le mânca, dar ţineţi-le bine minte, pentru a compensa ulterior efectele negative.

În ipoteza că vă decideţi, în cursul unei mese, să mâncaţi pateu de ficat de gâscă, stridii şi scoici Saint Jacques – fără să vă lipsiţi de sticla de Brouilly, care merge aşa de bine la crustacee – şi întâlniţi în felul principal un cartof, puţin orez sau nişte paste, evitaţi-le cu orice preţ. Nu sunteţi chiar aşa de slabi, ce naiba, ca să nu fiţi în stare să rezistaţi!

Citind aceste rânduri, ştiu că nu sunteţi total convinşi că veţi fi capabili să faceţi faţă şi să aveţi destulă voinţă pentru a lăsa în farfurie, cu hotărâre, ceva ce vă place.

Ei bine! veţi vedea că, de fapt, va fi mai uşor decât vă imaginaţi. Când veţi constata, cu bucurie, rezultatele spectaculoase la care aţi ajuns în Faza I, cumpătarea va veni de la sine. În mod inconştient, veţi avea mari dificultăţi de a ceda în faţa tentaţiilor.

Veţi ajunge, treptat, la o auto-reglare. Într-un fel, vă veţi auto-gestiona.

d. Fructele.

În ceea ce priveşte fructele, regulile pe care vi le-am dat în capitolul consacrat Fazei I vor fi aplicate m continuare. Prin urmare, trebuie să continuaţi să mâncaţi fructele pe stomacul gol.

Cu siguranţă, aţi înţeles că această regulă îşi are originea nu atât în cantitatea foarte relativă de glucide (fructoză şi glucoza) din fructe, cât – mai ales – în faptul că acestea din urmă, ingerate o dată cu altă mâncare, sunt prost digerate. Citiţi bine capitolul asupra digestiei şi veţi afla mai multe. Există însă anumite fructe, al căror procent de glucide este atât de mic, încât nu este nici un inconvenient daca le mâncaţi în Faza II, chiar şi în fiecare zi, dacă vă plac. Acestea sunt căpşunile, zmeura şi murele.

La prânz şi la cină, la restaurant şi acasă, mâncaţi căpşuni şi zmeură.

Dacă masa dumneavoastră este autentic una proteino-lipidică, le puteţi adăuga smântână. Dar fiţi atenţi, fără zahăr praf, ci –la nevoie – cu zaharină.

Dacă nu aţi avut nici un fel de abateri (în afara vinului) sau dacă acestea au fost mici, puteţi cere chiar şi frişcă, deşi conţine puţin zahăr. Acasă, puteţi prepara frişca folosind zaharină.

Mai există un fruct pe care îl puteţi mânca fără grijă în Faza II, la începutul mesei, bineînţeles: acesta este pepenele galben. În cazul în care îl mâncaţi ca antreu, aşteptaţi, dacă este posibil, un sfert de oră înainte de a ingera altceva, mai ales când urmează peşte sau carne. Aceasta se întâmplă în general, la mesele luate la restaurant. Dacă pepenele se găseşte printre antreuri, îl puteţi amesteca fără probleme cu toate salatele, în afara de cele făcute cu ou, maioneză, sau mezeluri. Dar şi aici, recomandarea nu are în vedere decât eventualele probleme de digestie. Pentru că, în privinţa pepenelui galben, riscurile de îngrăşare sunt foarte mici.

Numeroşi cititori ai ediţiilor precedente mi-au scris, întrebându-mă dacă trebuie să considere fructele fierte la fel ca fructele crude. Aş fi tentat să răspund afirmativ, cu unele nuanţe. Fructele fierte fermentează mai puţin decât cele crude. Deci tulburările gastrice ar fi mai reduse. Un compot, o pară coaptă sau o piersică „melba” nu reprezintă, prin urmare, decât o abatere foarte mică.

În schimb, trebuie să ştiţi că fibrele fructelor fierte îşi pierd în cea mai mare parte proprietăţile, mai ales în ceea ce priveşte puterea lor hipoglicemică.

Cât despre fructele în sirop, trebuie să le excludeţi în totalitate din pricina conţinutului mare de zahăr.

Fructele uscate al căror indice glicemic este mediu, care conţin, în majoritate, fibre binefăcătoare, vor putea fi incluse în alimentaţie, pentru a susţine un efort fizic mare. Smochinele uscate sunt, desigur, cele mai bune dintre ele, iar bananele cele mai rele.

e. Deserturile.

Acest subcapitol, ca şi cel consacrat vinului, este cel mai apropiat de sufletul meu, pentru că, de felul meu, îmi plac „dulciurile” în general, şi la sfârşitul mesei, în special.

Fiecare are punctul său slab. Dar este suficient să ştie să şi-l controleze.

În ceea ce mă priveşte, m-aş putea lipsi de cartofi toată viaţa, de paste cam vreun an, dar fără ciocolată n-aş rezista mai mult de o săptămână.

„Noua bucătărie” include şi „o noua cofetărie” şi trebuie să recunoaştem că, de peste zece ani, marii noştri bucătari, care sunt toţi şi mari cofetari, au făcut progrese considerabile în domeniul creativităţii şi al ingeniozităţii.

Cofetarii francezi au devenit, de la distanţă, cei mai buni din lume, prin originalitatea, frumuseţea, parfumul natural şi, mai ales, prin dietetica produselor lor –Gaston Lenôtre36 este, cu siguranţă unul dintre cei mai mari maeştri în materie şi este fericit că şi-a făcut atâţia discipoli, care nu sunt departe de a-şi egala profesorul. Chiar şi cofetăria „Framboisier”[37][38]

În Faza II veţi putea aprecia aceste delicii, în limitele sistemului nostru. Dacă vă plac prăjiturile, nu le mâncaţi decât pe cele mai uşoare, care sunt şi cele mai bune. Cele mai compatibile cu metoda noastră sunt, natural, cele care conţin cea mai puţină făină şi cel mai puţin zahăr. După cum sosurile „noii bucătării” nu cuprind făină, nici „noile prăjituri” – şi, mai ales, spumele – nu o conţin (decât în cantitate mică sau deloc), iar zahărul este, întotdeauna, foarte puţin. Crema fondantă de ciocolată amăruie, a cărei reţetă o veţi găsi în anexă, nu conţine decât 50 grame de făină, la o greutate totală a prăjiturii de circa 1 kg, adică 5%. Cât despre zahăr, nici măcar nu a fost prevăzut. Puţinul pe care îl conţine ciocolata amăruie folosită este suficient. Iată deci o prăjitură cu care vă puteţi delecta, înscriind doar o abatere modestă în pasivul dumneavoastră cotidian.

Vă recomand, totodată, spuma de ciocolată, deoarece aceasta nu conţine aproape deloc glucide, cu excepţia puţinului

care se găseşte în ciocolata amăruie. Iar dacă nu este suficient de dulce, după gustul dumneavoastră, ceea ce m-ar mira, adăugaţi puţină zaharină (vezi reţeta din anexă).

Am început cu ciocolata pentru că este pasiunea mea. Îmi place foarte mult şi, dacă este de cea mai bună calitate (cu conţinut mare de cacao), nu are decât puţine glucide, iar indicele său glicemic – egal cu 20 – este scăzut.38

Dar există şi alte lucruri la fel de bune printre „noile deserturi”. Bavareza, de exemplu, este o spumă de fructe (luaţi, de preferinţă bavareza cu căpşuni sau cu zmeură), care are consistenţa unei tarte. Conţine destul zahăr şi câteva glucide rele, dar în cantitate rezonabilă. Să spunem, totuşi, fără a cădea în patima calculelor, că felia de bavareză conţine mai puţine glucide rele decât o furculiţă de cartofi prăjiţi, o felie de pâine prăjită sau 2-3 fursecuri.

În afară de bavareză, mai există şarlota, despre care aş putea spune că este un fel de bavareză îmbrăcată în aluat. Mâncaţi interiorul, care este, deseori, o îngheţată, şi lăsaţi în farfurie aluatul, care nu prezintă nici un fel de interes gastronomic şi care, în schimb, este format din glucide rele cu concentraţie mare.

Dacă vă place îngheţata, nu vă lipsiţi de ea, pentru că indicele său glicemic este scăzut (35). Cantitatea de zahăr pe care o conţine este relativ mică (la îngheţata de bună calitate), însă indicele glicemic al îngheţatei de fructe, fără frişcă, este de 65.

Trebuie să mai ştiţi că răceala îngheţatei – contrariu a ceea ce se crede – nu contribuie la uşurarea digestiei. Totuşi, asta tind oamenii să creadă, datorită impresiei foarte fugitive pe care o generează răceala.

Şi, dacă vă place îngheţata, poate că preferaţi s-o mâncaţi cu sos de ciocolată caldă, şi cu un munte de frişcă, pus delicat sub o umbreluţă japoneză. Nu înghiţiţi în sec. Ca abatere, nu reprezintă nici măcar echivalentul unui nesuferit de cartof.

Cât despre tarte, fie ele preparate industrial, fie în casă, au – datorită cantităţii de făină şi de zahăr un conţinut – un procent de glucide rele care ar trebui să vă dea de gândit. Dar, încă o dată totul este o chestiune de alegere. Pentru că bucata de tartă nu este mai rea decât un cartof copt în spuză sau decât două linguri de orez alb.

Dacă nu v-aţi abătut decât puţin sau deloc toată ziua, hotărâţi singuri. Dar, ca şi în toate celelalte privinţe, nu alegeţi să mâncaţi ceva decât dacă sunteţi siguri că micul sacrificiu pe care va trebui să-l faceţi după aceea este justificat de calitatea mâncării.

f. Alcoolul.

Toate băuturile alcoolice ar trebui să facă obiectul unei gestiuni separate. În Faza II, aşa cum v-am dat de înţeles, veţi putea bea iar băuturi alcoolice, dar în anumite limite. Înseamnă că va trebui, şi în cazul lor, să faceţi o alegere. Vă previn că nu veţi putea să includeţi din oficiu – chiar dacă este unul dintre vechile obiceiuri – băuturile-aperitiv, vinul alb, vinul roşu şi digestivele. Chiar dacă sunteţi excepţională, care – prin definiţie înseamnă şi alte abateri, nu este înţelept s-o faceţi. Va trebui să vă gestionaţi băutura, după cum vă gestionaţi mâncarea.

h. Băuturile-aperitiv.

Ca aperitiv, luaţi mai curând un pahar de vin sau de şampanie bună, decât whisky sau gin, chiar dacă le adăugaţi apă sau sifon39, pentru că abaterea este mai mică. Un whisky reprezintă echivalentul, în alcool, al unei jumătăţi de litru de vin roşu. Personal, prefer să mă rezerv pentru vin. Acesta este motivul pentru care nu beau niciodată aperitive la restaurant, iar acasă cu totul excepţional. În chip de aperitiv, şi pentru „a ciocni” cu comesenii, cer, de preferinţă, un pahar de vin. De altfel, în majoritatea cazurilor, îi cer chelnerului să aducă imediat vinul pe care îl vom bea la masă. Dacă este un Bordeaux tânăr sau un Beaujolais de calitate superioară (Brouilly, FIeurie), merge cu orice. De aceea, nu este nevoie, să aşteptaţi până comandaţi toate felurile, pentru a şti ce veţi bea. Şi, apoi, puteţi comanda întotdeauna altceva în timpul mesei, dacă e necesar, chiar dacă nu luaţi decât o jumătate de sticlă.

Vinul băut ca aperitiv este, paradoxal, o practică venită din străinătate. La New York, Berlin sau Singapore puteţi cere un pahar de vin, ca aperitiv, fără ca şeful de sală să vă considere – aşa cum se întâmplă de multe ori în Franţa – drept un ţăran din creierii munţilor Correze sau un muncitor de la Renault.

Cred că este de prisos să vă mai recomand să nu beţi decât un singur aperitiv. Mai ales când este whisky sau ceva echivalent. Dacă nu puteţi altfel, ceea ce m-ar mira, mai bine luaţi încă un pahar de vin sau de şampanie.

În general, momentul aperitivului este cel mai greu de depăşit, atunci când eşti preocupat de buna gestiune a alimentaţiei tale. Dacă vă aflaţi la nişte prieteni, acesta este momentul cel mai trenant deoarece gazda îi aşteaptă, de multe ori, pe ultimii invitaţi, pentru a termina prepararea unor anumite mâncăruri, care poate dura mai mult de o oră.

Dacă sunteţi printre cei care au politeţea de a fi punctuali, puteţi fi puşi în situaţia de a suporta vreo două ore un aperitiv. Este prea mult, când nu ai de ronţăit decât glucide rele şi când eşti hotărât să-ţi păstrezi abaterile pentru vinul roşu, pus cu dragoste la învechit, în pivniţă, de către prietenul dumneavoastră sau pentru crema de zmeură pe care gazda o reuşeşte, de obicei, la perfecţie.

Mesele care, pentru mine, au devenit un adevărat coşmar sunt cele organizate de anglo-saxoni. Eşti rugat să fii acolo la şase şi jumătate, dar, chiar dacă ajungi cu o jumătate de oră mai târziu, să nu-ţi faci iluzii că ai putea mânca ceva mai devreme de ora opt sau nouă.

Mai păstrez, încă vie, trista amintire a unei seri petrecute la nişte englezi, care tocmai se instalaseră într-o suburbie a Parisului, şi, unde, la douăsprezece fără un sfert, o pereche de francezi s-a ridicat să plece. Nu mică le-a fost surpriza, când stăpâna casei le-a spus cu un accent încântător: „Vai, doar nu vreţi să plecaţi chiar acum, când vom servi cina?” Aceştia veniseră, cu scrupulozitate, la ora şapte, gândindu-se că englezii mănâncă foarte devreme. Patru ore după aceea, răstimp în care nu acceptaseră decât un singur „drink”, ajutaţi şi de hipoglicemie, ajunseseră la limitele disperării.

Dacă aveţi experienţa unor asemenea serate, aţi rămas, cu siguranţă, uluiţi văzând ce cantitate de alcool pot înghiţi, pe stomacul gol, anglo-saxonii. Poate aţi remarcat şi că cea mai mare grijă a stăpânului casei este să „readucă” în permanentă la acelaşi nivel lichidul din păhărele invitaţilor. Această practică, pe lângă faptul că nu-ţi permite să ştii cât bei – lucru care constituie ultima dintre grijile lor – îi determină pe anglo-saxoni să-şi ia paharul cu aperitiv atunci când sunt rugaţi să treacă la masă. Aşa ceva poate părea logic, din moment ce dă pe dinafară (nu precizez cine anume…).

Am acordat mai multă atenţie aperitivului, pentru a sublinia că acesta constituie, deseori, o capcană, fapt care îl va

face cu atât mai greu de controlat. Dar, dacă mă ghidez după experienţa mea, există întotdeauna modalitatea de a evita pericolul. Este de ajuns să vrei.

Oricum, amintiţi-vă bine regula de bază, în această privinţă: mâncaţi în prealabil proteine-lipide (brânză, salam, peşte etc.), pentru că băutura pe stomacul gol este nu numai o erezie, ci şi începutul unei catastrofe metabolice.

Vinul.

În capitolele precedente am prezentat în câteva reprize subiectul respectiv şi aţi putut trage concluzia că preferinţa mea se îndreaptă mai ales spre vinul roşu, în general, şi spre Bordeaux, în special.

Este adevărat şi mă voi explica aici, dar asta nu înseamnă că m-aş lepăda de vinurile albe sau de alte vinuri roşii. Precizez încă o dată: totul este o chestiune de alegere, în cadrul gestiunii fiecăruia.

Recunosc că cel mai bun vin, care merge cu un excelent pateu de ficat de gâscă, este vinul de Sauterne. Şi, dacă aveţi norocul de a avea în farfurie un ficat de gâscă excepţional, cel mai bun mod de a-l aprecia este să-l însoţiţi cu un pahar de Sauterne. Dar gestiunea este arta compromisurilor!

Ficatul, după cum ştiţi, este glucido-lipidic, ceea ce înseamnă – chiar şi pentru cantităţile simbolice – că a-l mânca este o mică abatere. Sauterne-ul este dulce şi constituie deci o mică abatere potenţială, în plus. Şi, dacă vă folosiţi toţi „jokerii” chiar de la începutul mesei, cum veţi mai gestiona restul?

Dar sunteţi liberi să vă hotărâţi pentru Sauterne, cu condiţia să vă limitaţi strict la un minimum, adică atât cât este necesar ca să vă savuraţi ficatul de gâscă. Să ştiţi însă că un pahar de Sauterne echivalează cu trei pahare de Medoc.

Din moment ce putem bea mai multe pahare de vin – la o masă normală – fără a ne compromite echilibrul glucido-lipidic, atunci să bem un vin mai puţin dulce, ceea ce constituie o foarte mică abatere. Vinul roşu şi vinurile albe seci prezintă, în general acest avantaj.

Dar cu toate că vă recomand în special vinul roşu, trebuie să precizăm anumite nuanţe, de mare importanţă. Stabilind o ierarhie a vinurilor, pe primul loc aş plasa vinul roşu tânăr, al cărui conţinut de alcool se situează între 9 şi 12. În această categorie veţi găsi vinurile de Beaujolais, de Gamay, de Loara –

ca Chinon, Bourgueil, Anjou, Saumur, Champigny – şi multe alte vinuri de regiune, care se beau tinere, cum este cel de Savoia. Este evident că, pe măsură ce cobori mai în sud, conţinutul de alcool creşte. Dar asta nu este un motiv de a le da la o parte.

Francezul, în general, şi parizianul, în special, au tendinţa prea pronunţată de a considera că un vin roşu de Bordeaux nu trebuie băut decât după ce s-a învechit câţiva ani. Este fals! Şi îi felicit pe specialiştii, ca şi pe redactorii revistelor de gastronomie, care promovează ideea că foarte multe vinuri de Bordeaux pot fi băute tinere. De aceea găsim, în prezent, în majoritatea celor mai bune restaurante franceze, o gamă vastă de excelente „vinişoare de Bordeaux”. Criticii gastronomici nu uită, de altfel, să precizeze acest lucru în comentariile lor şi o fac cu atât mai convingător, cu cât raportul dintre calitate şi preţ este întotdeauna satisfăcător.

Totuşi, asta nu înseamnă că ar trebui să tratăm cu indiferenţă marile soiuri care moţăie în străfundurile pivniţelor cunoscute, ci dimpotrivă. Dar trebuie să ştiţi că vinurile vechi, fie ele de Bourgogne ori de Bordeaux, nu se beau, ci se degustă. Învăţaţi să faceţi acest lucru, care trebuie neapărat să fie o parte componentă a culturii oricărui francez.

Din păcate, mi s-a întâmplat de mai multe ori să constat, în cursul unor mese la care participau străini şi francezi, că aceştia din urmă erau ruşinos de inculţi într-un domeniu în care numeroşi străini se puteau mândri cu nişte cunoştinţe impresionante.

Am remarcat întotdeauna că acest tip de cunoştinţe poate fi de mare ajutor în cadrul relaţiilor publice, în general, şi la mesele de afaceri, în special. Chiar dacă discuţia se înnoadă cu greu, chiar dacă interlocutorii sunt străini, vă garantez, din experienţă, ca acesta este un subiect deosebit de plăcut şi preferat conversaţilor cu privire la vreme sau chiar la cursul dolarului.

Întorcându-ne la recomandările cu privire la vin, cred că în Faza II puteţi bea trei pahare de vin roşu fără să tulburaţi echilibrul general al noului mod de alimentaţie. Iată, ca exemplu, o masă perfect echilibrată:

Ciuperci ŕ la grecque limbă-de-mare la grătar, zacuscă salată zmeură cafea decofeinizată.

Trei pahare de vin roşu băute la această masă nu vă vor îngrăşa, cu condiţia să nu începeţi să beţi decât la sfârşitul primului fel, adică după ce aţi avut grijă să ingeraţi o cantitate de hrană suficientă pentru a neutraliza, într-o anumită măsură, efectul alcoolului. Şi, contrariu a ceea ce aţi putea crede, vinul nu va avea ca efect secundar somnolenţa de după-amiază.

Daca aveţi o reuniune de lucru după masă, veţi constata că paradoxal, tocmai cei care au mâncat glucide rele – în special pâine alba – şi nu au băut, poate, decât apă, vor avea o puternică tendinţă de a moţăi.

Este absolut evident că, dacă nu aţi bea deloc vin, ar fi şi mai, bine. Dar scopul acestei cărţi este de a vă arăta că, respectând anumite reguli fundamentale, vă puteţi permite, totuşi, să vă satisfaceţi şi obligaţiile socio-profesionale, şi plăcerea personală. În schimb, seara, la cina de acasă beţi apă, căci nu este de dorit să depăşiţi o jumătate de litru de vin pe zi.

Am precizat deja că un principiu deosebit de important este acela de a nu bea pe nemâncate. Aceasta este practica pe care v-am încurajat s-o adoptaţi.

Daca ingeraţi alcool pe stomacul gol, acesta trece imediat în sânge şi este, astfel, metabolizat, cu efectele pe care le cunoaşteţi de acum: secreţie de insulină, stocare de energie şi de grăsimi de rezervă, precum şi stare de ameţeală, atunci când nu sunteţi obişnuiţi cu băutura.

Daca alcoolul întâlneşte alimentele din stomac, are loc o combinaţie, iar metabolizarea lui va fi încetinită. Cu cât aceasta va fii mai lentă, cu atât va declanşa mai puţin efecte secundare negative, cum sunt cele de mai sus.

Putem deduce că avem tot interesul să începem să bem cât mai târziu posibil, putând să ne scoatem pârleala la sfârşitul mesei.

Totodată, vă recomand să nu beţi niciodată apă în cursul mesei. Poate vi se pare paradoxal, dar vă voi spune care sunt motivele acestei afirmaţi.

Când beţi vin pe stomacul deja plin, metabolizarea vinului este – după cum aţi înţeles, întârziată, deoarece alcoolul este absorbit mai întâi de către alimente. Deci va fi digerat o dată cu ele. Şi, dacă aceste alimente sunt proteine sau lipide (carne, peşte), care – prin definiţie – se digeră foarte încet metabolizarea alcoolului va fi, şi ea, cu atât mai întârziată. Or,

se ştie că, cu cât aceasta este mai întârziată, cu atât vinul „îngraşă” mai puţin.

Dacă beţi apă în alternanţă cu vinul, nu faceţi decât să diluaţi alcoolul cu apa, iar acest amestec, în loc să se combine cu celelalte alimente, datorită saturaţiei, va fi metabolizat rapid şi va trece în sânge, ca şi cum aţi fi fost cu stomacul gol.

Toată lumea vă recomandă să beţi multă apă spre a permite eliminarea deşeurilor organice. Este adevărat, dar a bea apă în timpul mesei este o erezie, cu excepţia cazului când o beţi foarte moderat. Mai întâi, pentru că dăunează digestiei, sucurile gastrice fiind în mare măsură diluate, iar apoi pentru că este cel mai bun mijloc de a metaboliza imediat alcoolul pe care l-aţi băut.

De aceea, obişnuiţi-vă să beţi cât mai puţin în timpul mesei si, mai ales, să nu beţi apă atunci când beţi vin.

i. Băuturi digestive.

Pentru că aţi înţeles prea bine că alcoolul este cu atât mai bine metabolizat cu cât este băut mai spre sfârşitul mesei, poate vă aşteptaţi să vă spun că, dacă beţi ceva alcoolic după ce aţi mâncat, este mai inofensiv decât un pahar cu apă minerală de Vichi. Cred însă că vă voi dezamăgi.

„Păhărelul” băut la sfârşitul mesei poate să ajute, totuşi, la digestie. De unde şi numele de „digestiv”. Pentru că alcoolul are proprietatea de a dizolva grăsimile. Dacă masa a fost bogată în lipide, alcoolul poate ajuta în procesul digestiv.

Bunica mea (născută în regiunea Bordeaux), care s-a stins cu încetul la vârsta de 102 ani, nu termina niciodată o masă (după amintirile celor ce au cunoscut-o din cea mai fragedă tinereţe), fără să bea un pahar dintr-un celebru lichior. De altfel, la masă nu a băut niciodată altceva decât Bordeaux. Eu însumi nu am văzut-o bând vreodată apă în cursul mesei.

Cealaltă bunică (originară din Gers, regiunea Armagnac) a murit mult mai tânără: la 99 de ani. Şi ea bea câte o picătură după masă, dar nu cu regularitate.

De aici şi până la a deduce că amândouă descoperiseră în „păhărel” secretul longevităţii, este un pas pe care nu mă hazardez să-l fac. Dar trebuie să recunoaşteţi că acesta este un fenomen tulburător.

Din punct de vedere tehnic, aş spune că, dacă masa nu a fost decât foarte modest „stropită”, alcoolul băut la sfârşit nu

poate avea un efect catastrofal, mai ales când a fost băut în cantitate foarte mică.

În schimb, dacă vreţi să beţi un coniac dintr-un pahar atât de mare încât vă intră în el şi capul, n-aş răspunde pentru urmări, mai ales dacă aţi băut deja 4-5 pahare de vin în timpul mesei. Un pahar plin ochi cu alcool reprezintă echivalentul a 3-4 pahare de vin. Faceţi totalul şi „Ţin-te, Pârleo!”

Vă las să trageţi singuri concluzia.

Cafeaua.

În Faza II, vă recomand să păstraţi bunele obiceiuri pe care le-aţi deprins în Faza I, adică să nu consumaţi decât cafea decofeinizată. În măsura în care aţi reuşit să eliminaţi oboseala bruscă datorată hipoglicemiei şi stomacului îngreuiat, nevoia de cafea va dispărea complet. Renunţarea la cofeină este la fel de salutară ca şi renunţarea la nicotină.

Totuşi, dacă aţi reuşit să vă ridicaţi pragul de toleranţă dincolo de care are loc secreţia de insulină, eventuala absorbţie a unei mici cantităţi de cofeină nu va constitui o ameninţare pentru echilibrul dumneavoastră regăsit.

j. Celelalte băuturi.

Cu privire la celelalte băuturi pe care le-am analizat în Faza I – limonadele, sucurile acidulate, laptele şi sucul de fructe – nu am numic de adăugat. Respectaţi şi în Faza II toate recomandările pe care vi le-am dat mai înainte.

Concluzie.

Faza II este cel mai uşor şi, totodată, cel mai greu de respectat. Este mai uşoară decât Faza I, deoarece nu implică decât foarte puţine restricţii, iar interdicţiile sunt şi mai puţine. În schimb, este mai dificilă pentru că cere o gestiune îndemânatică şi subtilă, ale cărei principale caracteristici sunt permanenţa şi rigoarea. Prin urmare, fiţi vigilenţi şi întotdeauna atenţi, pentru că va trebui să evitaţi riscurile.

Primul risc pe care trebuie să-l ocoliţi este eroarea de gestiune. Aceasta constă în gestionarea alimentaţiei ţinând cont de un singur factor în acelaşi timp. Exemplu: beţi un whisky înainte de masă şi apoi aşteptaţi felul principal, pentru ca să începeţi unul dintre cele |trei pahare de vin permise. Dacă aţi reţinut bine că acţiunea alcoolului este mai redusă atunci când aveţi stomacul plin, să nu aşteptaţi un efect spectaculos al

acestei practici, când aţi băut, mai înainte, un aperitiv pe nemâncate.

La sfârşitul capitolului v-am rezumat regulile de aur ale Fazei II. Studiaţi-le bine, pentru a le aplica în mod armonios.

Dar riscul cel mai mare este acela de a vă gestiona alimentaţia alternând perioadele de „totală neglijenţă” cu revenirea la stricteţea Fazei I, ca să salvaţi „ce mai puteţi”. Dacă vă lăsaţi duşi de o asemenea practică, nu cred că veţi rezista mai mult de trei luni, după care veţi abandona totul şi veţi reveni prosteşte în punctul de plecare, adică la aceleaşi kilograme.

Obiectivul pe care trebuie să vi-l fixaţi, şi care este scopul metodei mele, este să ajungeţi să vă stabilizaţi. Şi nu veţi reuşi decât gestionând bine Faza II, care trebuie să dureze toată viaţa. Dacă, la început, Faza II vă mai impune câteva constrângeri, pe zi ce trece va fi tot mai uşor de aplicat. Pentru că, pe măsură ce o practicaţi, gestionarea alimentaţiei va deveni o obişnuinţă şi un reflex. Atunci, veţi fi ajuns la un nou mod de a trăi.

Nu vă lăsaţi impresionaţi şi descurajaţi de anturajul dumneavoastră.

Nu încercaţi nici să-i convingeţi cu orice preţ pe cei care n-au nici un chef să-şi schimbe deprinderile. Eu am făcut greşeala, la început, de a încerca să convertesc pe toată lumea la noua mea „religie”. Ocupaţi-vă exclusiv de dumneavoastră. Gestionaţi-vă alimentaţia fără ca să ştie şi vecinii de masă. Chiar dacă greşelile aberante pe care ei le fac în faţa dumneavoastră vă trezesc instinctul de Saint-Bernard, nu încercaţi să-i ajutaţi dacă nu v-o cer. Dorind să-i ajutaţi fără voia lor, riscaţi să-i vedeţi devenind agresivi, pentru că îi faceţi să se simtă prost. Căci mulţi dintre ei ştiu că greşesc, dar nu au nici o voinţă să iasă din această stare.

V-am spus deja că Faza II înseamnă o mare libertate, mai ales, în alegere; dar aceasta este o „libertate sub supraveghere”, o libertate condiţionată.

Supravegheaţi-vă în permanenţă. Nu fiţi prizonierul greutăţii, ci observaţi doar ceea ce arată cântarul. Trebuie să aveţi un cântar suficient de sensibil pentru a pune în evidenţă cu precizie rezultatul abaterilor. Prin tatonări, urmărind întotdeauna obiectivul de a atinge greutatea ideală, veţi reuşi să

vă păstraţi echilibrul. Dacă, din nefericire, veţi începe să vă abateţi, nu schimbaţi direcţia aleasă. Faceţi, pur şi simplu, corecţia necesară pentru a o lua din nou pe drumul cel bun. Treptat, veţi vedea că aţi început să fiţi conduşi pe nesimţite de „pilotul automat”.

REZUMATUL PRINCIPIILOR FAZEI II.

Continuaţi să nu amestecaţi glucidele rele cu lipidele. Dacă sunteţi constrânşi, încercaţi să nu le absorbiţi decât în cantitate minimă, însoţindu-le cu multe fibre (de exemplu, salată).

Nu mâncaţi niciodată nici zahăr bucăţi, nici tos, nici miere, nici dulceaţă, nici bomboane, Folosiţi, în continuare, zaharină dacă este necesar.

Nu mâncaţi deloc – sau doar în cazuri excepţionale – făinoase (excepţie fac orezul neprelucrat sau sălbatic, pastele complete şi legumele uscate).

Continuaţi să nu mâncaţi pâine la prânz şi la cină. Nu mâncaţi decât la micul dejun pâine neagră sau integrală.

Feriţi-vă de sosuri. Asiguraţi-vă că nu conţin făină.

Înlocuiţi de fiecare dată, când este posibil, untul cu margarina de floarea-soarelui (în special la micul dejun).

Nu consumaţi decât lapte degresat.

Mâncaţi mai ales peşte şi preferaţi lipidele „bune”, pentru a preveni bolile cardio-vasculare.

Fiţi atenţi la deserturi. Nu mâncaţi decât căpşuni, zmeură şi mure.

Mâncaţi cu moderaţie ciocolată, îngheţată (de fructe) şi frişcă.

Evitaţi, pe cât posibil, prăjiturile pe bază de făină, grăsimi şi zahăr.

Alegeţi mai degrabă spumele de fructe cu ouă sau cremele cu zahăr puţin (lapte de pasăre, cremă englezească).

Beţi cât mai puţin la masă.

Nu beţi niciodată băuturi alcoolice pe stomacul gol.

Evitaţi să beţi aperitive şi digestive. Acestea nu trebuie să fie băute decât în mod cu totul excepţional.

Beţi, de preferinţă, şampanie şi vin, ca aperitiv, dar mâncaţi în prealabil crudităţi, brânză, mezeluri sau bucăţele de crab.

La masă, beţi de preferinţă apă (nu gazoasă) sau vin (nu mai mult de o jumătate de litru pe zi).

Nu beţi apă, ducă beţi vin.

Beţi apa în răstimpul dintre mese (circa un litru şi jumătate pe zi).

Aşteptaţi să mâncaţi suficient, înainte de a începe să beţi vin.

Nu beţi niciodată băuturi acidulate, cola şi limonade.

Continuaţi să beţi numai cafea decofeinizată ori cafea şi ceai slabe.

Repartizaţi-vă în mod echilibrat abaterile, pe parcursul mai multor mese.

EXEMPLE DE MENIURI ZILNICE DIN FAZA II, PENTRU PĂSTRAREA ECHILIBRULUI PONDERAL ŞI ATENUAREA ABATERILOR.

Prima zi.

Micul dejun.

Un fruct.

Pâine neagră.

Margarină dietetică40

Cafea decofeinizată.

Lapte degresat.

Prânz.

Avocado cu sos vinegretă.

Friptură cu fasole verde.

Cremă caramel.

Băuturi: 2 pahare de vin41

Cină.

Supă de legume.

Omletă cu ciuperci.

Salată verde.

Brânză de vaci (bine scursă)

A doua zi.

Micul dejun.

Suc de portocale.

Cornuri şi brioşe42

Unt.

Cafea cu lapte43

Prânz.

Crudităţi (roşii + castraveţi)

Fileu de peşte slab la grătar.
Spanac.
Brânză.
Băuturi: un singur pahar de vin.
Cină.
Anghinare cu sos vinegretă.
Ouă jumări cu roşii.
Salată verde.
Băuturi: apă.
A treia zi.
Micul dejun.
Un fruct.
Pâine neagră.
Margarină dietetică44
Cafea decofeinizată.
Lapte smântânit.
Prânz.
Aperitiv: un pahar de vin alb*
+ cubuleţe de brânză.
Somon afumat.
Pulpă de oaie cu fasole pitică.
Salată verde.
Brânză.
Spumă de ciocolată45
Băuturi: 3 pahare de vin46
Cină.
Supă de legume.
Roşii umplute (vezi reţeta)
Salată verde.
Brânză de vaci cu 0% grăsimi.
Băuturi: apă.
A patra zi.
Micul dejun.
Ouă jumări.
Şuncă.
Cârnat.
Cafea sau cafea decofeinizată + lapte.
Prânz
1 duzină de stridii.
Ton la grătar cu roşii.

Tartă cu căpşuni47
Băuturi: 2 pahare de vin48
Cină.
Supă de legume.
Conopidă gratinată.
Salată verde.
Iaurt.
Băuturi: apă.
A cincea zi49
Micul dejun.
Suc de portocale.
Fulgi de cereale cu brânză de vaci cu 0% grăsimi.
Cafea sau cafea decofeinizată + lapte degresat.
Prânz.
Ficat de gâscă50
Somon la grătar cu spanac.
Cremă fondantă de ciocolată amăruie51
Băuturi: 3 pahare de vin52
Cină.
Sufleu de brânză.
Berbec cu linte53
Brânză.
Lapte de pasăre54
Băutură: 3 pahare de vin55

Notă: A cincea zi este dată numai cu titlu de exemplu. În nici un caz nu constituie o recomandare, mai ales în privinţa cantităţii de vin, care este excesivă, deoarece şase pahare de vin depăşesc cu mult jumătatea de litru considerată ca un maximum ce nu trebuie depăşit în cursul unei zile. Prin urmare, acest tip de abatere va trebui să fie absolut excepţional.

A şasea zi – Revenire completă la faza I.
Micul dejun.
Pâine neagră.
Brânză de vaci cu 0% grăsimi.
Cafea sau cafea decofeinizată + lapte degresat.
Prânz.
Crudităţi (castraveţi, ciuperci, ridichi)
Peşte înăbuşit cu sos tomat.
Brânză.
Băuturi: apă, ceai rusesc sau ceai de plante.

Cina.
Supă de legume.
Şuncă slabă.
Salată verde
1 iaurt.
A şaptea zi.
Micul dejun.
Pâine neagră.
Brânză de vaci.
Cafea sau cafea decofeinizată.
Lapte degresat.
Prânz.
Salată de andive.
Antricot cu fasole verde.
Căpşuni.
Băuturi: 1 pahar de vin56
Cină.
Fructe:
1 portocală
1 măr
1 pară
150 grame de zmeură.
Băuturi: apă.
A opta zi.
Micul dejun.
Pâine neagră.
Margarină dietetică.
Cafea sau cafea decofenizată.
Lapte degresat.
Prânz.
Cocktail de creveţi.
Ton cu vinete.
Salată verde.
Brânză.
Băuturi: 2 pahare de vin57
Cină.
Supă de legume.
Mâncare de linte.
Căpşuni.
Băuturi: 1 pahar de vin58

## CAPITOLUL VI.

## HIPOGLICEMIA – BOALA SECOLULUI.

Am văzut deja că metabolismul este procesul de transformare a alimentelor în elemente vitale pentru corpul uman. Când vorbim, de exemplu, despre metabolismul lipidelor, prin aceasta înţelegem procesul de transformare a grăsimilor.

Scopul principal al cărţii de faţă este, în realitate, studierea metabolismului glucidelor şi a consecinţelor acestuia.

Am văzut, în capitolele precedente, că insulina (hormonul secretat de pancreas) joacă un rol determinant în metabolizarea glucidelor. Funcţia de bază a insulinei este, de fapt, aceea de a funcţiona asupra glucozei din sânge, astfel încât s-o facă să penetreze în celule, asigurând, în acest mod, formarea glicogenului din muşchi şi din ficat şi, uneori, depunerea de grăsimi de rezervă.

Insulina goneşte deci glucoza (zahărul) din sânge, ceea ce are ca efect scăderea procentului de zahăr conţinut de acesta (glicemie).

Dacă pancreasul produce o cantitate de insulină prea mare şi pe care o eliberează prea des, deci dacă aceasta este, de fapt, disproporţionată în raport cu glucoza pe care o are de metabolizat, procentul de zahăr din sânge va scădea la un nivel anormal de mic. În acest caz, ne aflăm în stare de hipoglicemie.

Prin urmare, hipoglicemia nu este datorată întotdeauna unei carenţe de zahăr în alimentaţie, ci unei prea mari secreţii de insulină (hiperinsulinism), urmare a unui abuz anterior de zahăr.

Dacă, de exemplu, vă simţiţi dintr-o dată obosiţi, pe la ora 11 dimineaţa, aceasta arată, în majoritatea cazurilor, că procentul de zahăr din sângele dumneavoastră este mai mic decât normal. Vă aflaţi în stare de hipoglicemie.

Dacă ingeraţi o glucidă rea, sub forma unui fursec sau a unor dulciuri oarecare, aceasta va fi transformată foarte repede în glucoză. Prezenţa glucozei în sânge va face să crească procentul de zahăr şi veţi simţi, efectiv, o anumită ameliorare. Dar glucoza din sânge va declanşa automat o secreţie de insulină, care o va face să dispară, restituindu-ne hipoglicemia cu un procent de zahăr şi mai scăzut decât la început. Acesta este, de fapt, fenomenul care va declanşa cursul vicios ce duce negreşit la abuzuri.

Un mare număr de oameni de ştiinţă explică, de altfel, alcoolismul ca fiind consecinţa unei hipoglicemii cronice. De îndată ce alcoolicului îi scade procentul de zahăr din sânge, acesta se simte rău şi este încercat de dorinţa de a bea. Alcoolul este foarte repede transformat în glucoză, procentul de zahăr din sânge se măreşte, iar băutorul simte o mare uşurare. Din nefericire, senzaţia de bine va dispărea foarte rapid, căci insulina va face să scadă şi mai mult procentul de zahăr din sânge.

La câteva minute după ce şi-a terminat primul pahar, alcoolicul resimte o nevoie şi mai mare de a bea altul, pentru a face să dispară – din nefericire, pentru un timp prea scurt – efectele insuportabile ale hipoglicemiei. Astfel, înţelegem mai bine fenomenul de „lipsă”.

Adolescenţii, mari consumatori ai băuturilor foarte dulci, au o curbă glicemică a cărei configuraţie seamănă cu dinţii de ferăstrău, aproape ca la alcoolici. De aceea – medicii americani au constatat acest fapt – situaţia respectivă îi predispune pe tineri la alcoolismul care bântuie, de altfel, din ce în ce mai mult în campusurile universitare. Organismul lor este, întrucâtva, pregătit şi aproape programat pentru a trece de la băuturile răcoritoare la alcool. Acesta este un motiv în plus pentru a atrage atenţia părinţilor asupra riscurilor potenţiale ale abuzului de glucide rele.

Simptomele de hipoglicemie sunt următoarele: oboseală bruscă, iritabilitate, nervozitate, agresivitate, nerăbdare, nelinişte, căscat, lipsă de concentrare, dureri de cap, transpiraţie excesivă, palme umede, randament şcolar scăzut tulburări digestive, greţuri, dificultăţi în exprimare.

Lista nu este exhaustivă şi, totuşi, este impresionantă. Dar a fi în stare de hipoglicemie nu înseamnă că ai toate aceste simptome. Şi nu înseamnă nici că aceste simptome apar în mod permanent. Unele sunt foarte efemere şi pot dispărea după ce mănânci ceva. Aţi observat, de exemplu, că unele persoane devin treptat nervoase, instabile, chiar agresive, pe măsură ce se apropie ora la care iau masa.

Printre aceste simptome este unul, totuşi, mai frecvent decât, celelalte, pe care l-aţi remarcat, probabil, chiar la dumneavoastră şi la cei din jur: este oboseala.

O caracteristică a epocii noastre este, într-adevăr, generalizarea oboselii.

Cu cât dorm, se distrează şi au mai mult timp liber, cu atât oamenii sunt mai obosiţi. Dimineaţa, când se scoală, sunt deja „istoviţi”, la sfârşitul dimineţii, nu mai pot să reziste. În primele ore ale după-amiezii dorm cu capul pe birou. Este oboseala bruscă de după masa de prânz. La sfârşitul zilei de lucru, îşi epuizează ultimele resurse pentru a se întoarce acasă. Se târăsc, literalmente. Seara nu fac nimic, moţăie în faţa televizorului. Noaptea, îşi caută somnul. Când l-au găsit, a venit timpul să se scoale şi un nou ciclu reîncepe. Atunci, învinovăţesc stresul vieţii moderne, zgomotul, transportul, poluarea, lipsa de magneziu, iar pentru a lupta împotriva acestui fenomen, nu ştiu ce să facă altceva decât să bea cafea tare, să ia vitamine şi săruri minerale sau să facă yoga. În majoritatea cazurilor, oboseala este o problemă de glicemie şi de dezechilibru alimentar.

Procentul de zahăr din sângele contemporanilor noştri este, în mod cronic, anormal de scăzut. Iar această situaţie este consecinţă directă a unei alimentaţii excesiv de bogate în glucide rele. Prea mult zahăr, prea multe băuturi dulci, prea multă pâine albă, prea mulţi cartofi, paste, orez alb şi biscuiţi care generează o secreţie excesivă de insulină.

Mult timp a existat convingerea că numai subiecţii care au tendinţa de a se îngrăşa cu uşurinţă pot fi hipoglicemici. Dar studii recente efectuate în special în Statele Unite, au arătat – în ultimii 10 ani – că şi foarte mulţi oameni slabi sunt afectaţi de hipoglicemie, din cauza consumului excesiv de zahăr şi de glucide rele. Diferenţa dintre cele două categorii se află la nivelul metabolismului: primii se îngraşă, pe când cei din urmă nu: Totuşi, în ceea ce priveşte procentul de zahăr din sânge, fenomenul şi consecinţele sale sunt aceleaşi.

Studiile pun în evidenţă şi faptul că femeile sunt deosebit de sensibile la variaţiile glicemice. Se crede că aceasta ar fi o explicaţie pentru frecventele lor schimbări de dispoziţie. În orice caz, s-a dovedit că depresiile post-natale sunt o consecinţă directă a stării hipoglicemice legate de naştere.

Dacă veţi pune cu seriozitate în practică metoda prezentată în capitolul precedent, veţi putea constata rapid, în afară de pierderea în greutate, şi alte consecinţe pozitive. Veţi

regăsi, efectiv, mai multă bucurie de a trăi, mai mult optimism şi vitalitate. Dacă aveaţi stări de oboseală bruscă, nu le veţi mai avea. Veţi fi ca noi, din punct de vedere fizic şi mental.

Suprimând consumul de zahăr şi limitându-l pe cel de glucide rele, deci suprimând orice secreţie excesivă de insulină, procentul de zahăr din sânge se fixează la nivelul său ideal. Organismul îşi regăseşte treptat instinctul de a fabrica el însuşi zahărul de care are nevoie, din grăsimile de rezervă. Numai cu această singură condiţie procentul optim este asigurat.

După opinia medicilor şi a oamenilor de ştiinţă cu care am colaborat, hipoglicemia este una dintre afecţiunile cele mai prost diagnosticate. Căci simptomele sunt atât de numeroase şi variate, încât medicii generalişti nu o admit decât foarte rar. Unul dintre motive ar fi, se pare, o proastă informaţie asupra subiectului, de care învăţământul medical se ocupă doar câteva ore, în toţi anii de studiu.

Dar cel mai bun mod de a şti dacă sunteţi sau nu hipoglicemici este de a pune în practică regulile alimentare enunţate în capitolul precedent. La mai puţin de o săptămână după ce aţi început, veţi constata, cu entuziasm o fenomenală ameliorare a „formei”. Veţi descoperi „această vitalitate pe care o aveaţi în dumneavoastră” şi care – în ciuda consumului de apă minerală medicinală – nu s-a exteriorizat până acum.

De multe ori, oboseala inexplicabilă îşi poate găsi originea în carenţa de vitamine, săruri minerale şi oligo-elemente. Adepţii regimurilor hipocalorice sunt lipsiţi de aceste elemente, datorită cantităţilor mici de alimente ingerate. Fenomenul este accentuat şi de faptul că solul, prea solicitat, este sărăcit de aceste substanţe.

De aceea, pentru a fi în formă, trebuie să mâncaţi fructe, legume, cereale neprelucrate, pâine integrală şi să consumaţi uleiuri vegetale în cantitate mică.

Astfel, veţi avea asigurată raţia corectată de micronutrimente, ceea ce vă garantează o funcţionare optimă a organismului.

## CAPITOLUL VII.

## DIGESTIA.

Poate veţi fi tentaţi să treceţi cu vederea lectura acestui capitol crezând că esenţialul pe care doreaţi să-l aflaţi din cartea de faţă a fost prezentat în paginile anterioare.

Dacă aceasta vă este intenţia, vreau să vă conving că riscaţi să pierdeţi informaţii extrem de interesante.

Nu numai că veţi descoperi, în sfârşit, motivul pentru care aveţi unele probleme gastro-intestinale, dar veţi şti – mai ales – cum să le evitaţi în viitor.

Este adevărat că digestia este un subiect de specialitate, ceea ce ar putea să vă îndepărteze de el a priori. Dar mă voi limita la o prezentare simplificată, respectând, totuşi, esenţialul pe care trebuie să-l ştiţi pentru a înţelege perfect mecanismele digestive.

ASPECTUL TEHNIC AL PROBLEMEI DIGESTIEI.

Digestia este procesul fiziologic care duce la metabolizarea alimentelor. Acesta are un aspect fizic sau mecanic şi, mai ales – pentru că aceasta ne interesează aici – un aspect chimic. În digestie se disting patru etape principale, legate de:

— gura

— stomac

— intestinul subţire

— intestinul gros (colonul)

1. Gura.

Rolul mecanic masticaţia deglutiţia.

Rolul chimic secreţia salivară.

Saliva conţine o enzimă[59] foarte importantă, numită ptialina, ce are proprietatea de a transforma amidonul în maltoză, adică într-un zahăr complex, a cărui digestie se va prelungi până în intestin.

De fapt, în cavitatea bucală, nu are loc nimic mai important decât formarea bolului alimentar.

Singurul care îşi începe transformarea aici, sub efectul ptialinei, este amidonul. De unde rezultă importanţa unei masticaţii suficiente şi a unei dentiţii sănătoase.

2. Stomacul.

Rolul mecanic.

Ca şi în cazul intestinului, acest rol este pur peristaltic. Adică stomacul este animat – în momentul digestiei – de contracţii musculare al căror scop este evacuarea conţinutului său în intestin.

Rolul chimic.

Stomacul va secreta, mai întâi sucuri digestive (acid clorhidric, mucină) pentru a crea un mediu acid, permiţând, astfel, pepsinei (enzima diastază din stomac) să-şi îndeplinească misiunea.

Pepsina va ataca proteinele (carnea şi peştele) şi va începe transformarea acestora.

Lipidele (grăsimile) fac obiectul unui început de hidroliză care va continua în intestin.

3. Intestinul subţire.

Acţiunea mecanică peristaltică.

Acţiunea chimică.

Amidonul, devenit maltoză, se transformă – mulţumită enzimelor din secreţia pancreatică – în glucoză (zahăr simplu).

Lipidele sunt transformate în acizi graşi.

Proteinele sunt transformate în aminoacizi.

Dacă totul s-a petrecut bine în intestinul subţire, substanţele nutritive prelucrate vor putea fi direct asimilate de către organism.

Glucoza (fostă glucidă), aminoacizii (anterior proteine) şi acizii graşi (anterior lipide) vor fi asimilaţi prin eliberare în sânge.

4. Intestinul gros (colonul drept, ascendent, transversal, stâng şi descendent)

Acţiunea mecanică: peristaltică.

Acţiunea chimică.

Bacteriile din intestinul gros au misiunea esenţială de a acţiona prin intermediul fermentaţiei, asupra resturilor de amidon şi de celuloză, iar prin intermediul putrefacţiei acţionează asupra reziduurilor protidice. În acest stadiu, are loc absorbţia elementelor asimilabile şi formarea materiilor fecale, cu o eventuală producţie de gaze.

AMESTECURILE ALIMENTARE.

Când omul cavernelor pleca la vânătoare, el se hrănea toată ziua cu fructele sălbatice pe care le culegea pe parcurs. Întors la adăpostul lui, consuma carnea vânatului pe care îl ucisese. În perioadele dificile sau în cazul penuriei de carne, supravieţuia mâncând anumite rădăcini. Dacă veţi observa modul în care se hrănesc animalele în stare de libertate; din sânul naturii, veţi putea remarca faptul că nici ele nu amestecă niciodată diferitele alimente pe care le consumă. Păsările, de

exemplu, mănâncă râmele şi insectele într-un moment al zilei, iar grăunţele în altul. Omul este singura fiinţă vie care consumă alimentele după ce le-a amestecat. Se pare că acesta este unul dintre motivele esenţiale pentru care suferă atât de des de tulburări intestinale.

Tulburările intestinale datorate unei digestii perturbate în mod constant stau – de altfel – deseori la originea unui mare număr de boli, fără ca legătura clară dintre cauză şi efect să poată fi stabilită.

Nu voi prezenta aici o analiză detaliată a tuturor combinaţiilor alimentare posibile şi nici nu voi arăta consecinţele lor eventuale, pentru fiecare caz în parte, deoarece nu constituie obiectul cărţii, aşa că las această sarcină unor specialişti în fiziologie.

Mă voi limita, pur şi simplu, să vă ajut, pentru ca să vă faceţi o idee suficient de cuprinzătoare în privinţa fenomenului şi pentru ca să înţelegeţi mai bine anumite efecte secundare pozitive pe care le veţi constata după punerea în aplicare a metodei de gestiune alimentară propusă în cartea de faţă.

Cu siguranţă, vă amintiţi una dintre recomandările mele (vezi Capitolul V): „în general, fructele nu trebuie combinate cu alt aliment".

Când sunt asociate cu o altă hrană, fructele perturbă efectiv digestia întregului şi, cu aceeaşi ocazie, îşi pierd proprietăţile benefice (vitamine etc.) pentru care au fost ingerate.

Dar pentru ca cele de mai sus să nu rămână o afirmaţie gratuită din partea mea şi pentru că, de acum cunoaşteţi, în mod esenţial, procesul de digestie, vă invit să citiţi în continuare.

Combinaţia fructe-amidon.

Fructul care conţine fructoză (monozaharidă sau zahăr simplu), rămâne foarte puţin în stomac, deoarece este digerat, aproape în întregime, în intestinul subţire.

În schimb, amidonul (făină, făinoase etc.) începe să fie metabolizat încă din cavitatea bucală, unde, mulţumită acţiunii ptialinei, enzima din salivă, se transformă m maltoză. Apoi, stă câtva timp în stomac, pentru a fi după aceea „digerat" complet în intestinul subţire. Se ştie că datorită maltazei (enzima din

secreţia pancreatică), maltoza se transformă în glucoză care este asimilată direct de sânge.

Dacă fructul este mâncat o dată cu amidonul, se produce fenomenul următor: aciditatea fructului va distruge ptialina care, din această cauză, nu-şi va mai îndeplini rolul de catalizator pentru amidon. În loc de a trece direct în intestin, fructul va rămâne împreună cu amidonul în stomac. Căldura şi umiditatea de aici vor face ca fructul – care conţine un zahăr simplu – să înceapă să fermenteze. Această fermentaţie va continua în intestin, antrenând-o şi pe cea a amidonului, care, în ciuda acţiunii amilazei (altă enzimă din secreţia pancreatică), nu se va transforma decât foarte puţin în maltoză (şi apoi în glucoză). Amidonul neprelucrat va începe, la rândul său, să fermenteze până în colon.

Consecinţele tuturor acestor fenomene: balonare, gaze, iritaţia intestinelor, deteriorarea vitaminelor din fruct, risc de constipaţie etc.

Combinaţia fructe-proteine (carne, peşte)

Prima fază a digestiei proteinelor are loc în stomac, datorită rolului activ al enzimei numită pepsină, care se dezvoltă în mediul acid creat de sucurile gastrice.

Aţi fi îndreptăţiţi să credeţi că, dacă pepsina nu se dezvoltă decât în mediul acid, atunci ingestia fructelor acide ar trebui să fie în armonic cu proteinele. Ei bine, nu este deloc aşa! Pentru că, de, îndată ce aciditatea proprie fructului se dezvoltă în cavitatea bucală, se petrece o perturbare a condiţiilor de elaborare a pepsinei, a cărei secreţie este oprită.

În consecinţă, dacă fructele şi proteinele sunt ingerate împreună, fructul (ca şi în primul exemplu) va fi imobilizat – şi mai mult timp decât cu amidonul – în stomac, unde va fermenta. În absenţa pepsinei, stomacul nu va începe digerarea proteinelor şi, ca urmare a acestei insuficiente metabolizări, ele vor intra – o dată ajunse în intestinul gros – într-o putrefacţie anormală, ale cărei reziduuri toxice vor trebui să fie eliminate de către organism.

Una dintre regulile de bază ale metodei de alimentaţie expuse în cartea de faţă (al cărei obiectiv este pierderea kilogramelor excedentare şi păstrarea pentru totdeauna a greutăţii ideale) este aceasta: evitaţi să mâncaţi glucidele rele împreună cu carnea (proteine + lipide).

Eu însumi am suferit, mai multe zeci de ani, de tulburări gastrointestinale. Pentru asta, am mers la cei mai mari specialişti din ţară. De fiecare dată, am ieşit din cabinetul lor cu o listă impresionantă de medicamente care nu numai că nu-mi aduceau nici o ameliorare, dar unele îmi provocau efecte secundare mai rele decât boala de care sufeream.

Interlocutorii mei, la care îmi fixam cu multe luni înainte o consultaţie, erau foarte încurcaţi când le explicam că îmi cădea | părul de la optsprezece ani, în timp ce în familia mea nu avusese nimeni chelie, şi – mai ales – că, imediat cum începeam să beau |sau să mănânc, transpiram din abundenţă în cap.

În cele din urmă, am renunţat să mai găsesc o soluţie, atât de enigmatică era problema mea pentru domnii de la Facultate. Cu puţină voinţă şi multă filosofie ajungi să te obişnuieşti cu toate. Dar apoi, ca prin farmec, simptomele acestea au dispărut subit acum câţiva ani. Ştiţi de ce?

De-abia mai târziu, atunci când am studiat în profunzime nutriţia, spre marea mea uimire, am făcut legătura dintre noile reguli de alimentaţie pe care le adoptasem şi dispariţia totală a relelor de care suferisem.

Pe de altă parte, din cea mai fragedă copilărie, sufeream de angină cronică. Cel mai mic curent, cea mai mică diferenţă de temperatură erau invariabil urmate de o angină. Nu trecea nici o lună din an, fără ca gâtul să nu-mi dea de lucru.

Fiind cam alergic la penicilină, recurgeam, în mod obligatoriu, la medicamente mai puţin eficace şi, în special, la leacurile băbeşti.

Trebuie să fi avut vreo zece-doisprezece ani când, într-o minunată zi de vară, în timp ce zăceam în fundul patului, un bătrân medic de ţară mi-a spus, vârându-mi degetele lui groase în gură: „Cel mai bun leac al anginei este să mănânci brânză camembert bine făcută şi să-ţi clăteşti gâtul din abundenţă cu Bordeaux vechi”.

Am ciulit bine urechile la vorbele lui. Colegii mei din studenţie îşi mai amintesc, cu siguranţă, că nu plecam la drum decât rareori fără brânza şi sticla mea de vin roşu. Era un medicament cu adevărat eficace.60 Şi, cu toate că Asigurările sociale nu mi l-au rambursat plăcerea tratamentului a fost, la urma urmei, o compensaţie acceptabilă.

La foarte scurtă vreme după ce începusem să aplic cu seriozitate principiile alimentare care fac obiectul acestei cărţi, cei din jur au observat că nu mai avusesem de multă vreme angină. Dar era încă prea devreme ca să fac o legătură între cauze şi efect.

Însă, la câţiva ani după aceea, pentru mine devenise evident faptul că angina cronică îmi dispăruse complet, ceea ce nu înseamnă – după cum aţi înţeles – că brânza camembert şi vechiul Bordeaux au fost lăsate pentru totdeauna în dulapul cu medicamente.

Abuzul de grăsimi.

Când mâncarea pătrunde în stomac, orificul său de ieşire, pilorul, se închide pentru a-i lăsa digestiei timp să se desfăşoare în linişte. Deschiderea pilorului va avea loc cu atât mai târziu, cu cât masa a fost mai bogată în lipide. Astfel, uneori va fi nevoie de 5-7 ore pentru ca o mâncare prea bogată în grăsimi să fie digerată, ceea ce poate genera o senzaţie de greutate neplăcută.

Iată un motiv în plus pentru ca să nu ne copleşim alimentaţia cu grăsimi inutile. De aceea, va trebui să alegem cât mai des posibil modurile de preparare care nu necesită un aport de grăsimi. Putem pregăti alimentele fără a utiliza sistematic uleiul sau margarina. Cât despre unt, să ne reamintim că nu trebuie niciodată încins, deoarece se formează rapid acroleina, o substanţă cancerigenă.

A-ţi alege glucidele nu înseamnă să le compensezi cu un consum excesiv de lipide; trebuie să folosiţi alternativa pe care o constituie fibrele.

Este necesar să fiţi conştienţi că multe alimente conţin grăsimi ascunse (pesmeţi, prăjituri, biscuiţi etc.) care, asociate cu glucidele rele, nu cer altceva decât să fie stocate.

## CAPITOLUL VIII.

## HIPERCOLESTEROLUL: BOLILE CARDIO-VASCULARE ŞI DIETETICA.

Principalul scop al cărţii de faţă este acela de a vă învăţa cum să vă schimbaţi obişnuinţele alimentare, pentru a pierde excesul de kilograme pe care îl puteţi avea şi pentru a face în aşa fel încât să vă stabilizaţi definitiv greutatea, mâncând orice, fără nici o restricţie.

În capitolele precedente aţi văzut că lipidele consumate nu sunt răspunzătoare pentru constituirea grăsimilor de rezervă decât atunci când le mâncaţi în acelaşi timp cu glucidele şi, în special, cu glucidele rele.

Unii s-ar putea gândi că au voie să mănânce – fără a suferi nici un fel de urmări – toate grăsimile pe care le vor, cu condiţia să nu fie într-o combinaţie alimentară interzisă.

Bineînţeles că nu este deloc aşa şi am avut grijă să precizez acest lucru, ori de câte ori s-a ivit ocazia.

Schimbarea obişnuinţelor alimentare, pentru ca să slăbiţi, este un lucru bun, dar la fel de important este s-o faceţi în scop preventiv cu perspectiva suplimentara de a vă ameliora starea de sănătate.

Mi s-a reproşat că în prima versiune a cărţii mele am trecut sub tăcere problema colesterolului. Totuşi, aveam încă de la început intenţia să vorbesc despre el şi, de aceea, am luat legătura cu mai mulţi specialişti. Niciunul dintre ei nu mi-a vorbit riguros exact în aceiaşi termeni despre colesterol şi – cum eu nu sunt medic – nu mi s-a părut înţelept să aleg dintre aceste răspunsuri unul anume chiar dacă experienţa personală mi-a permis să-mi fac o părere în acest domeniu.

Astăzi, adică după cinci ani, problema colesterolului face obiectul unui consens, iar numărul de publicaţii care se ocupă de el este impresionant.

Colesterolul a devenit una dintre marile preocupări ale epocii noastre, dată fiind implicarea sa în bolile cardio-vasculare. De aceea, mă voi opri asupra lui, în cele ce urmează.

Un fals intrus.

Colesterolul nu este un intrus. El este chiar indispensabil pentru producerea unor anumiţi hormoni. Corpul conţine circa 100 grame de colesterol, repartizat între ţesuturile sistemului nervos, nervi şi diferite celule.

El este, în mare parte, produs de către organism (70%), în special de bilă, care îl deversează, în cantitate de 800-1200 mg/zi, în intestinul subţire.

Colesterolul care ne preocupă, în general, este cel de origine alimentară, deşi aflat în minoritate (30%).

COLESTEROLUL BUN ŞI COLESTEROLUL RĂU.

Colesterolul nu se găseşte izolat în sânge, deoarece este fixat pe proteine. Acestea sunt de două categorii:

1 lipo-proteinele cu densitate mică sau LDL (Low Density Lipoproteins), ce distribuie colesterolul la celule şi, mai ales la celulele pereţilor arteriali, care devin victimele acestor depozite grăsoase.

De aceea, LDL – colesterolul a fost botezat „colesterol rău”, fiindcă, în timp, el se depune pe pereţii vaselor de sânge şi le astupă.

Această opturare a arterelor poate duce la un accident vascular: arterită a membrelor inferioare, o angină pectorală sau un infarct miocardic, un accident vascular cerebral, urmat, eventual, de o paralizie.

2 lipo-proteinele cu densitate mare sau HDL (High Density Lipoproteins), care conduce colesterolul în ficat, pentru a fi eliminat.

HDL – colesterolul se numeşte „colesterol bun”, pentru că el nu generează nici un depozit pe pereţii vaselor. Dimpotrivă, el are proprietatea de a curăţa arterele de depozitele lor ateromatoase. De. aici, se deduce că riscul de accident cardio-vascular este cu atât mai redus, cu cât procentul de HDL este mai mare.

DOZAJUL SANGUIN.

Normele actuale sunt mult mai puţin largi decât cele care au fost luate în consideraţie ani de-a rândul. Trebuie să reţineţi trei noţiuni: colesterolul total (HDL + LDL) trebuie să fie mai mic sau egal cu 2 grame la litrul de sânge, LDL – colesterolul trebuie să fie mai mic de 1,30 g/l, HDL – colesterolul trebuie să fie mai mare de 0,45 g/l, la bărbaţi, şi 0,55 g/l, la femei.

RISCURILE CARDIO-VASCULARE.

Riscurile cardio-vasculare sunt de două ori mai mari, dacă procentul de colesterol este de 2,2 g/l şi de patru ori, dacă este mai mare de 2,6 g/l.

Dar s-a putut observa că 15% dintre infarcturi surveneau la subiecţi care aveau un procent de colesterol total inferior valorii de 2 g/l. De aceea, această noţiune nu mai are decât o semnificaţie relativă.

Cel mai important este dozajul LDL şi HDL şi, mai ales, raportul dintre colesterolul total şi HDL, acesta trebuind să fie în mod imperativ mai mic de 4,5.

45% dintre francezi au procente mai mari decât normal, iar circa 8 milioane au un colesterol mai mare de 2,50 g/1. Or,

ştiind că scăderea procentului de colesterol cu 12,5% permite reducerea cu 19% a numărului de infarcturi de miocard, avem tot interesul să-l luăm în serios această problemă.

TRATAMENTUL DIETETIC.

În cazul hipercolesterolului, medicul va putea prescrie anumite medicamente, dar acest lucru ar trebui făcut doar în ultimă instanţă.

O bună gestiune a alimentaţiei va fi, în majoritatea cazurilor, suficientă.

Iată recomandările pe care le puteţi urma, atât pentru scăderea colesterolului, dacă este prea mare, cât şi pentru prevenirea lui.

— Pierderea în greutate.

S-a constatat că slăbirea duce, în cele mai multe cazuri, la o ameliorare a tuturor parametrilor biologici. Scăderea procentului de colesterol este, cu siguranţă, cea care va apare cel mai repede, cu condiţia să nu faceţi greşeala de a consuma în exces lipidele rele.

— Limitarea aportului de colesterol din alimentaţie.

Alimentele conţin un procent de colesterol variabil. Gălbenuşul de ou, organele şi drojdia de bere îl au în cantitate mare.

Organizaţia Mondială a Sănătăţii a preconizat, o lungă perioadă, să nu se depăşească un aport zilnic de 300 mg.

Or, lucrările recente au arătat, paradoxal, că acest aspect al dieteticii era foarte secundar. Un aport alimentar de 1000 mg de colesterol pe zi nu ar duce decât la o mărire a colesterolului cu circa 5%.

De aceea, se va putea neglija cantitatea de colesterol din alimente. În schimb, va trebui să se ţină cont de gradul de saturaţie a acizilor graşi ingeraţi.

— Lipidele trebuie alese.

În capitolul II, despre clasificarea alimentelor, am văzut deja că grăsimile se împart în trei categorii:

Grăsimile saturate, care se găsesc în carne, mezeluri, pasăre, ouă, lapte, brânzeturi.

Aceste grăsimi măresc procentul de colesterol total şi mai ales pe cel de LDL – colesterol care se depune pe pereţii arterelor, favorizând, astfel, accidentele vasculare.

Publicaţii recente arată, totuşi, că ouăle ar avea un efect mult mai puţin important decât s-a crezut multă vreme.

Cât despre pasăre, dacă i se îndepărtează pielea, procentul de grăsime saturată este mic. Deci consumul acestora ar avea efect redus asupra creşterii colesterolului.

Acizii graşi poli-nesaturaţi, de origine animală.

Aceştia sunt, în mod esenţial, acizii graşi conţinuţi în grăsimea de peşte.

S-a crezut mult timp că eschimoşii, care consumă o hrană compusa în procent de 98% din grăsime de peşte, nu suferă de boli cardiovasculare datorită unor motive genetice. Apoi, s-a ajuns la concluzia că tocmai natura hranei lor era cel mai bun factor de prevenire.

Consumul grăsimii de peşte duce, într-adevăr, la o importantă scădere a trigliceridelor şi previne trombozele.

Se înţelege, atunci – contrariu a ceea ce s-a crezut multă vreme – că peştele, cu cât este mai gras, cu atât are o influenţă mai bună pe plan cardio-vascular. De aceea, trebuie încurajat consumul de somon, ton, sardine, scrumbie, anşoa şi heringi.

Acizii graşi mono-nesaturaţi.

Primul dintre aceştia este acidul oleic, care se găseşte în special în uleiul de măsline.

Se poate spune că uleiul de măsline este campionul la toate categoriile de grăsimi care au influenţă benefică asupra colesterolului. El este singurul care face să scadă efectiv colesterolul rău (LDL) şi să crească cel bun (HDL).

Unii au înţeles, de acum, că tonul cu ulei de măsline devine, astfel, o adevărată „pavăză” împotriva problemelor circulatorii.

— Trebuie mărită raţia de fibre alimentare.

Prezenţa fibrelor în tubul digestiv ameliorează metabolismul lipidelor.

S-a observat, în special, că procentul de colesterol scade simţitor dacă se consumă pectină (mâncând mere), ceea ce se petrece şi în cazul tuturor celorlalte fibre solubile conţinute de ovăz şi leguminoase (fasole uscată, linte).

— Trebuie limitat consumul de cafea.

Studii făcute în SUA şi în Norvegia au arătat că, la peste şase cafele pe zi, colesterolul total creşte simţitor, iar HDL scade uşor.

Acest efect negativ nu se datorează cofeinei, de aceea, chiar dacă beţi cafea decofeinizată nu veţi îmbunătăţi valorile.

— Se poate bea puţin vin.

Profesorul Maquelier a izolat, din vin, o moleculă, „procianidina”, care are avantajul de a scădea colesterolul total.

Insula Creta, a cărei populaţie consumă vin şi mult ulei de măsline, este regiunea europeană cu cel mai scăzut procent de boli cardio-vasculare.

Totuşi, nu trebuie să depăşiţi trei pahare pe zi, când vinul este bogat în tanin.

— Trebuie ameliorată igiena de viaţă.

Stresul, tabagismul şi sedentarismul au, şi ele, o acţiune negativă asupra colesterolului. O mai bună igiena de viaţă se impune nu numai ca măsură curativă, ci şi preventivă.

REZUMATUL MĂSURILOR CARE TREBUIE PUSE ÎN PRACTICĂ DE CEI CARE AU HIPERCOLESTEROL.

Dacă sunteţi obezi, trebuie să slăbiţi.

Diminuaţi-vă consumul de carne (maximum l50 g/zi).

Alegeţi carne fără grăsime (cal, vacă slabă).

Înlocuiţi uneori carnea cu pasăre (fără piele).

Evitaţi mezelurile şi organele.

Preferaţi peştele (minimum 300 g/săptămână).

Mâncaţi unt puţin (maximum 10 g/zi).

Limitaţi-vă consumul de brânzeturi.

Mâncaţi lapte degresat şi lactate cu 0% materii grase.

Măriţi-vă consumul de fibre (fructe, cereale, legume).

Măriţi-vă consumul de acizi graşi mono şi poli-nesaturaţi vegetali (ulei de măsline, floarea soarelui, rapiţă).

Asiguraţi-vă un aport suficient de vitamina A şi E, de seleniu şi crom.

Nu abuzaţi de cafea.

Beţi (eventual) vin bogat în tanin (maximum 1/2 sticlă/zi).

Dominaţi-vă stresul.

Practicaţi, eventual, un sport de rezistenţă.

Încetaţi să fumaţi.

CAPITOLUL IX.

ZAHĂRUL ESTE OTRAVĂ.

Zahărul este otravă! Nocivitatea sa asupra omului din secolul XX este la fel de mare ca cea a alcoolului şi a tutunului la un loc. Toată lumea o ştie. Toţi medicii din lume o denunţă. Nu

există colocviu al pediatrilor, cardiologilor, psihiatrilor şi dentiştilor care să nu menţioneze pericolul zahărului şi, mai ales, pericolul unui consum care creşte în ritm exponenţial.

În Antichitate, zahărul, ca atare, nu există. Astfel că grecii nici măcar nu aveau un termen pentru a-l denumi.

Alexandru cel Mare care, către 325 Î. C., îşi împinsese cuceririle până în câmpia Indului, îl descria ca pe „un fel de miere ce se găseşte în trestiile crescute pe marginea apei”.

Plinius cel Bătrân îl menţiona, în secolul I al erei noastre, tot ca pe o „miere de trestie”.

A trebuit să vină epoca lui Nero, pentru ca să fie creat termenul saccharum, prin care era desemnat acest produs exotic.

Abia în secolul VII au început să apară culturile de trestie de zahăr din Persia şi Sicilia. Treptat, şi ţările arabe i-au prins gustul.

Un savant german, doctorul Rauwolf, remarca în jurnalul său, din 1573, că „turcii şi maurii numai sunt războinicii îndrăzneţi de a altădată, de când mănâncă zahăr”.

Trestia de zahăr a fost descoperită de Occident cu ocazia Cruciadelor. Spaniolii au încercat s-o cultive în sudul ţării lor.

Abia după cucerirea Lumii Noi, comerţul de zahăr devine important din punct de vedere economic. Portugalia, Spania şi Anglia se îmbogăţesc schimbând materia primă pe sclavii a căror muncă avea să contribuie tocmai la dezvoltarea culturilor de trestie de zahăr. În 1700, Franţa avea deja numeroase rafinării.

Dar înfrângerea de la Trafalgar, din 1805, şi blocada continentală, care se instalează după aceea, l-au determinat pe Napoleon – contrariu recomandărilor oamenilor de ştiinţă din acea epocă – să dezvolte producţia de sfeclă. Acest lucru nu a fost cu adevărat posibil decât după descoperirea procedeului de extracţie a zahărului, făcută de Benjamin Delessert, în 1812.

Câteva zeci de ani mai târziu, în Franţa exista deja o supraproducţie de zahăr, dar consumul său nu era, totuşi, atât de dezvoltat, în raport cu ceea ce cunoaştem noi astăzi.

În 1880, consumul de zahăr era de 8 kg61 pe an, pentru o persoană, ceea ce reprezentă circa cinci bucăţi pe zi. Douăzeci de ani după aceea, în 1900, consumul s-a dublat, ajungând la 17 kg. În 1960, acesta a ajuns la 30 kg, iar în 1972 la 38 kg.

În două sute de ani, consumul de zahăr al francezilor a crescut de la sub 1 kg la aproape 40.

Niciodată, în trei milioane de ani, omul nu a cunoscut o transformare atât de brutală a alimentaţiei sale, într-un interval de timp atât de scurt.

Şi, totuşi, francezii sunt departe de a avea cea mai proastă poziţie, în acest domeniu. Ţările anglo-saxone cunosc o situaţie şi mai dramatică, deoarece consumul lor – în special în Statele Unite – se învârteşte în jurul a 62 kg pe locuitor. După statisticile cele mai recente, consumul de zahăr se înscrie, în ciuda semnalelor de alarmă, pe o pantă ascendentă.62 Dar faptul cel mai îngrijorător este că proporţia de „zahăr ascuns”[63][64]

Statistica pune în evidenţă o situaţie, de fapt, înşelătoare. Căci, o dată cu introducerea îndulcitoarelor de sinteză şi cu atitudinea foarte fermă a corpului medical, consumul direct de zahăr (bucăţi sau tos) tinde să stagneze şi chiar să scadă.

În schimb, aşa cum am arătat mai sus, cel care trebuie să ne preocupe este consumul indirect; acesta afectează în special copiii şi adolescenţii. Ştiaţi, de exemplu, că un pahar de 150 ml cu suc sau cu cola reprezintă 4 bucăţi de zahăr? Şi mai ştiţi că gustul dulce este perceput cu atât mai greu, cu cât lichidul este mai rece?

Atracţia pentru băuturile dulci (sucuri, limonade, cola) este, de acum, integrată perfect în comportamentul nostru alimentar. Societăţile care le fabrică sunt trusturi multinaţionale foarte puternice, iar impactul lor publicitar este fenomenal. Este chiar înspăimântător să vezi cum s-au instalat în ţări subdezvoltate, unde nevoile alimentare primare ale populaţiei uneori nici nu sunt satisfăcute.

Consumul de felurite îngheţate care, pe timpuri, erau cumpărate în mod excepţional, cu ocazia unei sărbători sau a unei plimbări, a fost banalizat prin generalizarea congelatorului. Instalarea distribuitoarelor automate de dulciuri în toate locurile publice reprezintă, de asemenea, o incitare permanentă la consum. Iar achiziţionarea acestor dulciuri este cu atât mai uşoară şi tentantă, cu cât este relativ ieftină. Într-un supermagazin poţi cumpăra, astăzi, o pungă de 1 kg de bomboane care costă câţiva franci. Solicitarea consumatorului

potenţial este, astfel, omniprezentă şi permanentă. A-i rezista înseamnă aproape un act de eroism.

Este banal să spui că zahărul este vinovat pentru un mare număr de boli. Se pare că toţi ştim acest lucru, ceea ce nu înseamnă că ne schimbăm comportamentul alimentar, iar copiii noştri cu atât mar puţin.

Zahărul este principalul vinovat pentru bolile cardio-vasculare. Doctorul Yutkin citează cazul triburilor masai şi samburu din estul Africii, a căror alimentaţie – de altfel foarte bogată în grăsimi – este efectiv lipsită de zahăr. Procentul bolilor coronariene din aceste triburi este practic inexistent. În schimb, locuitorii insulei Sfânta Elena, care consumă mult zahăr şi puţine grăsimi, au un procent de maladii coronariene foarte ridicat.

Caria dentară – strâns legată de consumul excesiv de zahăr este atât de răspândită în ţările occidentale, încât OMS aşează bolile buco-dentare în al treilea rând al flagelurilor care afectează sănătatea oamenilor din ţările industrializate, după bolile cardio-vasculare şi cancer.

Când asociem termenii „zahăr” şi „boală”, ne gândim, bineînţeles, la diabet. Dar greşim dacă credem că diabetul nu-i atinge decât pe cei care au factori ereditari favorabili. Nu toţi diabeticii adulţi sunt obezi, deşi, în general, aşa stau lucrurile. Dacă veţi merge într-un loc public din Statele Unite, vă veţi îngrozi de „monstruozităţile” pe care le veţi vedea. Astfel, vă puteţi face o idee de ceea ce vor deveni, peste douăzeci de ani, copiii noştri de astăzi.

Studiile ştiinţifice demonstrează, de asemenea, că la originea numeroaselor boli mintale stă consumul excesiv de zahăr.

În lumina capitolelor precedente, veţi înţelege uşor că zahărul, care este, de fapt, un produs chimic pur, poate genera hipoglicemia, perturbă metabolismul, în general, şi provoacă, astfel, numeroase tulburări digestive.

În sfârşit, pentru a încheia această listă neagră, trebuie să ştiţi că zahărul provoacă un deficit de vitamina B, care este necesară – în mare cantitate – pentru asimilarea tuturor glucidelor. Zahărul, ca şi orice fel de amidon rafinat (făină albă, orez alb etc.) este complet lipsit de vitamina B. De aceea, el va obliga organismul să şi-o ia din rezervele de care dispune, creând, astfel, un deficit ale cărui consecinţe sunt, în general:

nevroza, oboseala, depresia, dificultăţile de concentrare, de memorie şi de percepţie.

Iată, în orice caz, un domeniu care ar trebui să fie mai des explorat, când copiii au dificultăţi la şcoală.

ÎNDULCITOARE SINTETICE.

V-am recomandat deja să suprimaţi zahărul. Este foarte evident că nu veţi putea niciodată să-l evitaţi, atunci când este ascuns, ca în cazul deserturilor. Dar dacă veţi reuşi să eliminaţi zahărul tos şi cubic, veţi realiza un mare pas.

Din două una, ori vă lipsiţi de el ori îl înlocuiţi cu un îndulcitor de sinteză.

Există patru tipuri principale de edulcoranţi de sinteză. Toţi, cu excepţia poliolilor, au proprietatea de a nu poseda nici un fel de putere energetică. Deci nu au nici o valoare nutritivă.

— Zaharina.

Este cel mai vechi înlocuitor al zahărului, deoarece a fost descoperit în 1879. Nu este deloc asimilată de organismul uman şi are o putere de îndulcire de 350 de ori mai mare decât a zaharozei din zahăr. Unele sortimente de zaharină au avantajul de a fi foarte stabile în mediul acid şi de a putea suporta o temperatură medie. A fost cel mai comercializat edulcorant de sinteză, până la apariţia aspartamului.

— Ciclamatul.

Este mai puţin cunoscut decât precedenta, deşi a fost descoperit din 1937. Este sintetizat din benzen şi are o putere de îndulcire mai mică decât a zaharinei, iar uneori este acuzat că lasă un gust neplăcut în gură.

Ciclamatul prezintă, totuşi, avantajul de a fi complet termostabil, adică rezistă la temperaturi foarte înalte. Din familia ciclamatului, cel mai utilizat este ciclamatul de sodiu, dar există şi ciclamatul de calciu şi acidul ciclamic.

— Aspartamul.

A fost descoperit în 1965, la Chicago, de către James Schlatter, un cercetător al Laboratoarelor Searle.

Aspartamul este asociaţia a doi aminoacizi naturali: acidul aspartic şi fenilalanina.

Aspartamul are o putere de îndulcire de 180-200 de ori mai mare decât cea a zaharozei. El nu lasă un gust neplăcut şi amar, iar, în timpul testelor gustative savoarea lui a fost considerată ca pură.

Mai mult de şaizeci de ţări îl folosesc la fabricarea produselor alimentare şi a băuturilor, iar noua legislaţie franceză permite utilizarea sa ca aditiv alimentar.

Îndulcitorii de sinteză au făcut obiectul unei enorme polemici, timp de mulţi ani. În special zaharina, care a fost multă vreme suspectată de a fi cancerigenă. Or, ea nu pare să prezinte vreo toxicitate, în doza zilnică de 2,5 mg/kg, ceea ce ar corespunde cantităţii de 60-80 kg de zahăr pentru un adult. Unele ţări au interzis, totuşi, folosirea ei (de exemplu, Canada).

Şi ciclamatul a fost mult suspectat, iar în 1969 a şi fost interzis în Statele Unite.

Cât despre aspartam, a făcut, chiar de la apariţie, obiectul aceleiaşi polemici, dar toate studiile efectuate asupra lui au dovedit că este lipsit de orice fel de toxicitate, chiar şi în doze mari, fapt recunoscut oficial în SUA, de FDA (Food and Drug Administration).64

Aspartamul se prezintă sub două forme: comprimate, care se dizolvă rapid în băuturile calde şi reci; pudră, deosebit de recomandată pentru deserturi şi preparate culinare.

Un comprimat are puterea de îndulcire a unei bucăţi de zahăr de 5 grame şi conţine 0,07 g de glucide asimilabile. O linguriţă de pudră de aspartam are puterea de îndulcire a unei linguri de zahăr pudră şi conţine 0,5 de glucide asimilabile.

În 1980, OMS preconiza o doză zilnică admisibilă de 2 comprimate/kg. Asta înseamnă că o persoană cu greutatea de 60 kg ar putea consuma până la 120 de comprimate pe zi, fără a se constata, în timp, vreo toxicitate a produsului. Această doză a fost confirmată, în 1984 şi în 1987, de către Comitetul Ştiinţific pentru Alimentaţia Umană din Comisia Europeană.

Dar atenţie la edulcoranţi: dacă există certitudinea că sunt lipsiţi de toxicitate, în schimb ei ar putea, cu timpul, să perturbe metabolismul. Căci organismul percepe un gust dulce, se prepară pentru a digera nişte glucide, dar acestea nu apar.

După o utilizare îndelungă a produsului, această disociere ar putea deteriora sistemele noastre de reglare a metabolismului.

Cu atât mai mult, cu cât industria agro-alimentară ne prepară, în acelaşi timp, proteine cu gust de lipide, destinate să înlocuiască grăsimile din alimentaţie!

În faţa acestor false mesaje, corpul nostru riscă să nu mai ştie ce să creadă!

Astfel, folosirea unui edulcorant ar trebui să fie doar temporară, căci, la urma urmei, este de dorit să ne dezobişnuim progresiv de gustul zahărului.

— Poliolii.

În gama „zahărului fals” au apărut şi poliolii sau edulcoranţii în masă, care sunt folosiţi la prepararea anumitor produse (ciocolată gumă de mestecat, bomboane), deoarece aceştia dau gust dulce numai cu câteva grame de substanţă.

Din nefericire, poliolii nu prezintă, în raport cu zahărul, decât un interes: nu produc carii. Ei au aproape aceeaşi valoare energetică pe care o are zahărul, iar în colon eliberează acizi graşi care sunt reabsorbiţi. Indicele lor glicemic este variabil, între 25 şi 65. Ei pot furniza, datorită fermentaţiei din colon, chiar balonările şi diareea.

Cu alte cuvinte, spre deosebire de ceea ce ni se spune prea adesea, întrebuinţarea lor nu ne poate împiedica să ne îngrăşăm şi cu atât mai puţin, nu ne poate ajuta să slăbim…

Menţiunea „fără zahăr” ascunde, de multe ori, astfel de polioli: sorbitol, mannitol, xylitol, maltitol, lactitol, lycasin, polidextroză etc.

CAPITOLUL X.

CUM PUTEŢI REDOBÂNDI UN ABDOMEN PLAT.

Marea majoritatea femeilor îşi face griji în privinţa greutăţii şi toate se preocupă de balonările prea frecvente ale abdomenului lor.

Abdomenul este, în cazul femeilor, o zonă anatomică deosebit de extensibilă şi de o foarte mare sensibilitate. Manifestările fiziologice interne, al căror sediu este abdomenul, se traduc în exterior prin variaţii de volum dizgraţioase, din cauza cărora, cele interesate sunt, în mod legitim, preocupate.

Fenomenul este pus, în cele mai multe cazuri, pe seama funcţionării aparatului genital. Este adevărat că, înaintea ciclului, organismul feminin are tendinţa – aşa cum am mai semnalat, de altfel – să reţină apa. Dar, chiar dacă această retenţie de apă este mai mare la nivelul picioarelor şi a micului bazin, în ansamblul corpului ea este, totuşi, difuză. În schimb, repartiţia ginoidă a grăsimii, care se acumulează la nivelul bazinului şi al coapselor, corespunde, din punct de vedere

„antropologic”, unei rezerve energetice care să permită asigurarea alăptării, chiar şi în perioade de foamete, aşa cum omenirea a cunoscut deseori în decursul miilor de ani.

Însă retenţia de apă nu explică, ea singură, umflarea permanentă a abdomenului.

Pântecul umflat nu este, nici mai mult nici mai puţin, decât manifestarea evidentă a unor tulburări digestive permanente, legate de proastele obişnuinţe alimentare.

Când aţi citit capitolul consacrat digestiei, aţi putut observa că tulburările digestive legate de proastele combinaţii alimentare sunt prezente chiar şi fără ca grăsimile de rezervă să fie produse sistematic.

V-aţi dat seama, cu siguranţă, că proastele combinaţii alimentare nu generează obligatoriu, la cei care le practică, toate afecţiunile – dintre care, unele grave – pe care le-am enumerat. Eu am căutat să vă fac să înţelegeţi că, dacă una dintre aceste boli se manifestă, cauza acesteia este probabil strâns legată de proastele combinaţii alimentare.

Indiferent dacă aveţi sau nu kilograme de pierdut, dacă sunteţi femeie şi aveţi tendinţa de „a face burtă”, va trebui să puneţi în aplicare un anumit număr de reguli pe care le-am prezentat deja în capitolele precedente, dar pe care le voi reaminti pentru cele ce au fost interesate numai de acest aspect şi, prin urmare, nu au citit, cu atenţie tot ce este scris în carte. Dacă vă număraţi şi dumneavoastră printre ele, vă sfătuiesc, totuşi, să citiţi neapărat capitolele următoare:Clasificarea alimentelor”.

„Hipoglicemia”.

„Zahărul este otravă”.

„Digestia”.

MÂNCAŢI FRUCTELE PE STOMACUL GOL.

Fructele sunt excelente pentru sănătatea dumneavoastră, dar cu o singură condiţie: să nu fie amestecate cu nimic altceva.

V-am explicat deja că, dacă fructul – în general acid – este amestecat cu carne, provoacă serioase tulburări digestive.

Dar a fi suferind de tulburări digestive nu înseamnă să fii şi conştient de acest lucru. Unele persoane au o foarte mare sensibilitate şi reuşesc să determine rapid ceea ce le este contraindicat, deoarece au manifestări exterioare violente (colite, crize de ficat, diaree).

La majoritatea indivizilor însă, aceste afecţiuni nu sunt puse imediat în evidenţă de eventuale simptome alarmante, fiindcă organismul lor, având o mare rezistenţă, acţionează prin măsuri de compensaţie.

Ceea ce nu înseamnă că nu sunt şi efecte negative pe undeva. Răul se petrece în profunzime şi, într-o zi, va ieşi la suprafaţă sub forma unui simptom deosebit.

Anumite persoane au o senzaţie insuportabilă de balonare, atunci când mănâncă fructe după masă. Bineînţeles că, datorită, manifestărilor evidente, ele vor suprima de la sine practica respectivă.

Dacă nu vă număraţi printre aceste persoane, nu aţi avut nici un motiv ca să renunţaţi la un obicei alimentar pe care îl consideraţi întemeiat.

Însă dacă astăzi aveţi burtă, aflaţi că unul dintre motivele probabile ale acestei balonări anormale este, totuşi, faptul că mâncaţi fructele după masă.

După cum v-am explicat în capitolul consacrat digestiei, metabolizarea fructului este foarte rapidă, ceea ce înseamnă că este digerat în circa douăzeci de minute.

Prin urmare, după ce a fost ingerat, fructul trebuie să se afle –într-un interval de timp foarte scurt – în intestinul subţire, unde este asimilat. Vitaminele pe care le conţine sunt transmise organismului exact în acest moment.

Înţelegeţi, acum, de ce – dacă aţi mâncat fructul la sfârşitul mesei – metabolizarea lui va fi oprită: pentru că el va fi obligat –întrucâtva, să stea la coadă ca să ajungă, în etapa finală, la nivelul intestinului subţire.

Problema este că fructul, prin natura lui, e nerăbdător şi nu poate accepta liniştit să fie blocat într-un ambuteiaj digestiv. Şi, în loc să-şi aştepte frumos rândul, se va transforma într-un ţâfnos care va provoca o mare zăpăceală.

Mai întâi, va începe prin a afecta şi chiar a distruge mediul enzimatic necesar şi deseori indispensabil unei bune digestii – deci unei bune progresii în circuitul digestiv – a alimentelor care se găsesc într-o staţionare provizorie în stomac. Astfel, va împiedica producerea pepsinei, enzimă esenţială pentru metabolizarea cărnii.

Întregul conţinut al stomacului va fi, dintr-o dată, complet perturbat de sosirea intempestivă a fructului. Iar această

perturbare se va traduce printr-o încetinire generală a procesului de digestie ale cărei efecte vor fi următoarele: amidonul şi carnea vor fi insuficient digerate în stomac. Transformarea lor chimică va fi deci imperfectă, în acest stadiu, şi va contribui la perturbarea, în continuare, a procesului digestiv; fructul care, în mod natural, trebuie să traverseze foarte rapid stomacul, va fi prizonierul acestuia, datorită prezenţei celorlalte alimente cu progresie digestivă lentă.

Şi, în această ambianţă umedă şi caldă, fructul se va metamorfoza. Va începe, mai ales, să fermenteze, deoarece conţine glucide care se transformă rapid în alcool.

Este citat cazul marilor mâncători de fructe, care au fost victimele cirozei, deşi toată viaţa lor nu puseseră în gură o picătură de alcool. Acum înţelegeţi de ce!

Dar cel mai mare necaz se va produce, de fapt, la nivelul intestinului subţire, deoarece „marfa” livrată de stomac nu va fi conformă „caietului de sarcini”. Iar motivul este acesta: carnea a fost digerată insuficient în stomac, iar fructul – care este complet metamorfozat prin fermentaţie – şi-a pierdut toate vitaminele.

Primind aceste „mărfuri” neconforme, intestinul subţire va fi cam dezorientat.

Mai întâi va încerca să repare cât poate el de bine pagubele. Pentru asta, va fi tentat să pună în aplicare proceduri de excepţie –în ceea ce priveşte metabolismul – care vor avea inconvenientul de a încetini, încă o dată, procesul digestiv.

Astfel perturbat, intestinul se irită şi se umflă.

Şi tocmai repetarea prea frecventă a acestor anomalii face ca un abdomen de femeie, având în vedere sensibilitatea lui, să-şi manifeste progresiv proeminenţa.

După cum aţi văzut în capitolul consacrat digestiei, perturbările procesului digestiv duc la o activitate anormala a intestinului gros, deoarece deşeurile care ajung m el sunt incomplet digerate. Intestinul gros va trebui, şi el, să folosească proceduri de excepţie, al căror principal obiectiv va fi distrugerea deşeurilor alimentare prin fermentaţie şi putrefacţie, în funcţie de natura acestora.

Aceste proceduri digestive de excepţie, folosite prea frecvent sau în permanenţă, vor genera o continuă perturbare a

intestinului gros, a cărui funcţie va fi constant destabilizată, în raport cu activitatea normală.

Nu trebuie să căutăm mai departe cauza tulburărilor funcţionale ale colonului. Unele dintre manifestările evidente ale acestora sunt, în orice caz, mărirea în volum a abdomenului şi balonările permanente.

CUM TREBUIE MÂNCATE FRUCTELE?

Pentru că fructele nu se pot combina cu nici un alt aliment, fără a perturba întregul proces digestiv, trebuie să fie mâncate – după cum am menţionat – singure, şi mai ales, pe stomacul gol.

În loc să mâncaţi fructele după masă, ar trebui să le mâncaţi înainte. Ideal ar fi s-o faceţi cu cel puţin o oră înainte de aceasta. Dar ar trebui să procedaţi în aşa fel, încât ultima masă fie complet digerată, adică să mâncaţi fructul la circa trei ore după prânz sau cină.

Prin urmare, exista trei momente ale zilei, când puteţi mânca fructe: dimineaţa, la sculare, cu cel puţin o jumătate de oră înainte de micul dejun; la mijlocul după-amiezii (ora 17,30), adică la cel puţin patru ore după ce aţi terminat prânzul; seara, înainte de culcare, cu condiţia ca intervalul de patru ore de după cină să fie aproximativ respectat.

Vă reamintesc că este mai bine să evitaţi citricele (portocale, grapefruit, mandarine) înainte de culcare, căci vitamina C pe care o conţin riscă să vă tulbure somnul. Deci sunt absolut indicate dimineaţa, la sculare, sau la mijlocul după-amiezii, pentru a vă biciui puţin moleşeala.

ATENŢIE LA SUCUL DE FRUCTE.

Adevăraţii specialişti în nutriţie se strâmbă întotdeauna când aud de sucul de fructe. Deoarece ei cred, în mod paradoxal, că sucul de fructe 'nu este o băutură naturală.

Mâncăm fructe pentru că suntem încredinţaţi că acestea conţin excelente substanţe nutritive, indispensabile sănătăţii noastre. Şi sunt citate, în general, vitaminele şi sărurile minerale.

Bând un „concentrat de fructe”, sub forma unui suc, unii au convingerea că absorb o cantitate mai mare de vitamine.

Din nefericire, nu este cu totul adevărat, căci majoritatea vitaminelor care fac parte integrantă din fruct sunt distruse la

nivelul sucului de fructe. Păstrarea vitaminelor, în afara mediului lor natural, care e fructul, este extrem de efemeră.

Pe de altă parte, cea mai mare parte a substanţei vitale din fruct rămâne în pulpa care este aruncată după ce sucul a fost extras.

În sfârşit, când este separat de pulpă, sucului îi creşte foarte mult şi rapid aciditatea, astfel încât suntem obligaţi să-l îndulcim adăugându-i zahăr.

Cu riscul de a vă surprinde, nu v-aş recomanda să beţi sucuri de fructe, chiar dacă le faceţi dumneavoastră.

Pentru că, în afară de acţiunea lor asupra celorlalte alimente şi întocmai ca fructul întreg, ingerat în cursul unei mese, sucurile de fructe irită căile digestive prin marea lui aciditate (aciditatea care va distruge alte vitamine, aşa cum ar face-o oţetul). Evitaţi, în orice caz, să beţi mai mult suc de fructe decât aţi face-o mâncând fructele din care este extras; adăugaţi-i puţină apă şi un edulcorant de sinteză, dacă vreţi să fie mai dulce.

REGĂSIŢI-VĂ ABDOMENUL PLAT.

Dacă abdomenul vă este umflat, dacă sunteţi balonaţi în permanenţă, vă sfătuiesc – pentru a vă regăsi pântecul plat de la optsprezece ani 2 să puneţi în practică următoarele reguli: mâncaţi fructele exclusiv pe stomacul gol, nu amestecaţi niciodată proteino-lipidele cu glucidele, nu beţi niciodată băuturi gazoase (bere, apă minerală, sucuri etc.), faceţi puţină gimnastică abdominală pentru a vă întări muşchii (1/4 oră în fiecare dimineaţă), combateţi constipaţia mâncând pâine integrală, completă sau cu tărâţe şi multe fibre alimentare, în sfârşit practicaţi relaxarea (sofrologia).

Anumite afecţiuni înrudite cu balonările, ca aerofagia, sunt de origine nervoasă (dar nu exclusiv).

Relaxarea vă va ajuta să vă regăsiţi abdomenul plat, dar nu va reuşi niciodată să răzbească de una singură mulţimea de amestecuri alimentare împotriva naturii, pe care le-aţi mâncat până în momentul respectiv.

CAPITOLUL XI.

CUM TREBUIE HRĂNIŢI COPIII?

Alimentaţia unui copil mic, mai ales când este încă sugar, este principala preocupare a mamei. În timpul primelor luni de

viaţă, modul în care copilul îşi va accepta hrana îi va condiţiona acestuia starea de sănătate, adică şansele de supravieţuire.

Dacă în cursul acestei perioade intervine o problemă: lipsa poftei de mâncare, vomă, diaree, alergie etc., specialistul consultat, analizând situaţia, va pune neîndoios aceste manifestări pe seama alimentaţiei copilului şi o va schimba în consecinţă.

Medicii ştiu perfect că, la un copil mic, problemele de sănătate au aproape întotdeauna cauze alimentare. Schimbând alimentaţia, ajutând-o, ei au mai multe şanse de a găsi o soluţie eficace, decât prescriind un medicament.

În schimb, când copilul este mai mare şi, mai ales, de îndată ce începe să fie hrănit „normal” (adică într-un mod mai mult sau mai puţin asemănător adultului, mănâncă de toate), nu le mai vine în minte nici părinţilor şi nici medicilor să-i schimbe modul de alimentaţie, dacă se îmbolnăveşte.

Este un fapt regretabil, deoarece majoritatea problemelor de sănătate ar putea fi rezolvate astfel.

Apariţia bolii la un copil, ca şi la oricare alt individ, este mai întâi un semn de slăbiciune fizică.

Organismul uman este dotat, în mod normal, cu un sistem natural de apărare împotriva tuturor agresiunilor microbiene din mediul înconjurător. Despre un copil mic, care duce orice obiect la gură, se spune că „este imunizat împotrivă microbilor”. Prin aceasta se subînţelege că dispune de un sistem de apărare care îl înarmează împotriva atacurilor microbiene.

Dar nu numai bebeluşii au privilegiul unei apărări imunitare; şi copilul care a crescut (ca şi adultul) îşi păstrează această capacitate, iar organismul său o pune în aplicare în fiecare moment, pentru a-i asigura supravieţuirea în mediul microbian care îl înconjoară.

Totuşi, când organismul este slăbit, mijloacele naturale de apărare devin mai puţin eficiente, deci mai vulnerabile.

Bolile, cu excepţia celor de origine virală, trebuie puse pe seama unei slăbiciuni trecătoarea organismului.

Or, slăbiciunea organismului are drept cauză, în majoritatea cazurilor, o problemă alimentară.

De aceea, modul de hrană al copiilor trebuie să rămână în permanenţă preocuparea părinţilor.

Din păcate, copilul din ţările noastre industrializate, dacă este bine hrănit cantitativ, este din ce în ce mai prost hrănit din punct de vedere calitativ.

Pe de altă parte, anumite combinaţii alimentare sunt prost tolerate de către copii şi, în anumite cazuri, ar trebui mai bine să fie evitate.

O ALIMENTAŢIE DE O CALITATE DEPLORABILĂ.

Evocând modul în care sunt hrăniţi copiii din zilele noastre, nu mă pot împiedica să nu mă gândesc la cel în care sunt hrănite animalele domestice.

Cu câţiva ani în urmă, „făceai supa pentru câine” sau „mâncarea pentru pisică”. Azi, deschizi o cutie. Este cu mult mai practic!

Căci vrem să avem animale, cu condiţia să nu trebuiască să ne ocupăm de ele.

Iată încă o ilustrare a caracteristicii fundamentale a epocii noastre. Dorim toate avantajele fără a avea şi inconvenientele. Cu alte cuvinte, şi după expresia de acum celebră, „vrem şi untul şi banii pentru unt”.

Toate femeile aspiră să aibă copii, nimic mai natural! Dar în epoca noastră vrem să avem copii, cu condiţia să nu trebuiască să ne ocupăm prea mult de ei.

Pentru a răspunde acestei tendinţe, a trebuit să organizăm un fel de crescătorii industriale destinate minunaţilor noştri copilaşi: creşe, cămine, grădiniţe. Şi, ca şi în cazul animalelor, s-au găsit soluţii industriale practice, pentru ca zgâmboii să fie hrăniţi cu uşurinţă. Este de ajuns să deschizi o cutie sau „un borcănel”.

Fiţi liniştiţi, nu sunt atât de învechit încât să refuz orice conservă, fiindcă unele sunt foarte bune, dar eu mă revolt împotriva generalizării lor.

Iată deci principiile de alimentaţie a copiilor, pe care vi le recomand, cu scopul principal de a le asigura acestora o bună stare de sănătate, consecinţă naturală a unei hrane sănătoase.

ALIMENTE SUB STRICTĂ SUPRAVEGHERE.

Pâinea.

Ca şi adultul, nici copilul nu ar trebui să mănânce pâine „albă”, pâine obişnuită, fabricată cu făină cernută. V-am precizat, de altfel, că sărurile minerale, şi mai ales magneziul, dispar m timpul rafinării.

Vitamina B este şi ea, distrusă prin acest procedeu. Or, se ştie că această vitamina este indispensabilă pentru metabolismul glucidelor. O carenţă de vitamina B implică deci un risc de tulburări digestive şi de oboseală.

Făinoasele.

Când copilul are o corpolenţă normală, ceea ce înseamnă că are o bună toleranţă la glucide, nu există nici un motiv ca să-l privaţi total de făinoase. Dar nici nu trebuie ca acestea –aşa cum se întâmplă adesea – să devină baza alimentaţiei.

Recurgerea sistematică la glucidele rele şi, în special, la cartofi, orez şi paste făinoase, este, în majoritatea cazurilor, consecinţa unei lipse de imaginaţie. În realitate, felurile pot fi foarte variate, fără o cheltuială în plus. Recitiţi tabelul din anexa nr. 3 şi veţi vedea că există o cantitate impresionantă de legume, la care nu vă gândiţi niciodată.

Este absolut necesar să-i învăţaţi pe copii să mănânce altceva decât glucide rele. Căci, dacă ei le tolerează, după toate aparenţele, la vârsta pe care o au, s-ar putea ca problema să nu se mai pună în aceiaşi termeni când îşi vor termina creşterea. De aceea, trebuie să-i faceţi să aprecieze de foarte timpuriu şi altceva, mai ales legumele de care am vorbit deja.

În privinţa pastelor, ar fi de dorit să fie fabricate cu făină nerafinată, dar se găsesc greu în comerţ. Va trebui să nu le daţi copiilor prea frecvent, deoarece, ca şi pâinea, riscă să le provoace un deficit de vitamina B.

Cât despre orez, cel mai bine ar fi să le daţi orez nedecorticat, pregătit după reţeta din anexă. Orezul natural, cu roşii, constituie, după cum ştiţi, un fel de sine stătător.

Când le veţi da copiilor făinoase, faceţi în aşa fel, încât să evitaţi, pe cât posibil, să le mănânce în acelaşi timp cu carnea.

Această regulă va fi uşor de aplicat la paste şi orez, dar mai dificil în cazul cartofilor.

Trebuie să ştiţi că unele făinoase fac parte din categoria glucidelor bune. Este cazul fasolei uscate şi a lintei. Deci nu ezitaţi să le preparaţi cu regularitate.

Fructele.

Organismul copiilor are resurse pe care adultul le-a pierdut de mult. Astfel, el metabolizează, fără prea multe probleme vizibile, amestecurile alimentare care includ fructe.

De aceea, la copii, se poate menţine, eventual, consumul unui fruct după masă.

Dar de îndată ce se va constata o anumită fragilitate pe plan digestiv (balonare, dureri de burtă, gaze), va fi mai bine să suprimaţi fructele în cursul mesei. Ca şi adultul, copilul va consuma fructe pe stomacul gol sau la gustare, cu condiţia să nu mănânce decât atât.

Băuturile.

Apa este şi rămâne singura băutură care convine copilului. Tot ce seamănă, mai mult sau mai puţin, cu sucul de fructe fabricat industrial, cu limonada sau cu cola trebuie să fie suprimate, pentru că este o adevărată otravă pentru copil.

În mod excepţional, la o aniversare sau o sărbătoare m familie, îl puteţi lăsa pe copii să bea câteva pahare din aceste băuturi, dar spuneţi-vă că este la fel de rău ca şi când i-aţi da să bea alcool. Iar în ceea ce priveşte băuturile cu cola, s-ar putea spune că, pentru copil, este şi mai rău decât dacă ar bea alcool.

Siropurile diluate cu apă nu sunt nici ele recomandabile, pentru că au o concentraţie prea mare de zahăr. Deci îl obişnuiesc pe copil cu gustul dulce, creându-io adevărată dependenţă.

Nici laptele nu este recomandat în timpul mesei. Aţi văzut, în capitolul despre digestie, că este o mare greşeală să bei lapte la masă, pentru că, ajuns în stomac, acesta se coagulează, formând cocoloaşe care îmbracă, apoi, particulele de alimente, pe care le izolează astfel de sucurile gastrice. Laptele băut la masă vă asigură nişte tulburări digestive.

Copiii pot să bea, totuşi, lapte în cursul zilei, dar va trebui să verificaţi dacă o fac pe stomacul gol.

La micul dejun, problema se pune diferit, pentru că laptele cald este mult mai digerabil, iar fenomenele prezentate mai sus nu se mai petrec în acelaşi mod.

Zahărul şi dulciurile.

N-am să merg până acolo, încât să recomand eliminarea totală a dulciurilor şi, totuşi, aceasta ar fi cea mai rezonabilă măsură. Aş insista, totuşi, asupra unei mari rigori în consumul lor.

În afară de zahărul de la micul dejun, de cel adăugat la brânza de vaci sau la iaurt ori de cel pe care îl conţin deserturile (prăjiturile, îngheţatele), ceea ce înseamnă deja o cantitate

mare, nu-i lăsaţi pe copii să mănânce zahăr, sub orice formă s-ar prezenta el.

Trebuie deci interzise toate dulciurile, bomboanele, pastele de fructe ori „tabletele caramelizate acoperite cu ciocolată” (acestea din urmă conţin aproape 80% zahăr).

Recitiţi, dacă este necesar, capitolul consacrat acestui subiect (Capitolul IX) pentru a vă convinge o dată pentru totdeauna că, dacă zahărul este otravă, el este la fel, şi mai ales, pentru copii.

Pe de altă parte, este important să feriţi copiii de a deveni dependenţi de gustul dulce. Este necesar pentru sănătatea lor imediată şi indispensabil pentru sănătatea lor viitoare.

Eu ştiu, totuşi, că este greu să-i forţezi pe copii să se comporte, ca nişte consumatori marginali, în timp ce trăiesc într-un mediu care-i solicită permanent. Dar acesta nu este un motiv pentru a abdica, declarând că n-aveţi ce să le faceţi.

Ceea ce puteţi face, în orice caz, este să stabiliţi un control riguros, cel puţin acasă, şi să-i păziţi pe copii, de la cea mai fragedă vârstă, de obişnuinţa cu gustul dulce, pentru a evita să devină, cu timpul, sclavii acestuia.

De aceea, contrariu spuselor unor medici, nu este recomandat să le daţi sugarilor apă zaharată. Îi puteţi obişnui foarte bine cu apa curată. Când copiii dumneavoastră primesc cadouri sub formă Ide dulciuri (pachete de bomboane, caramele etc.), faceţi în aşa fel încât să dispară cea mai mare parte, pe care o veţi elimina de tot, ulterior.

Totodată, chiar şi dacă dulciurile sunt consumate în cantitate modestă, trebuie să le interziceţi cu desăvârşire înaintea mesei. În acest caz, zahărul nu numai că le taie copiilor foamea, dar contribuie şi la perturbarea metabolizării puţinei hranei pe care ar putea-o, totuşi, mânca.

Trebuie să vă amintim încă o dată că zahărul consumat provoacă un deficit de vitamina B. Aceasta, aşa cum am subliniat deja, este indispensabilă pentru metabolismul glucidelor. O carenţă de vitamina B obligă, prin urmare, organismul să ia din rezervele sale, creând astfel un deficit, ale cărui consecinţe sunt oboseala, dificultăţile de concentrare, de atenţie, de memorie, adică o anumită formă de depresie. Este evident că activitatea şcolară va avea, din această pricină, mult de suferit.

TREBUIE ÎNLOCUIT ZAHĂRUL COPIILOR CU ÎNDULCITORI?

Dacă adulţilor li se recomandă să înlocuiască zahărul cu un edulcorant de sinteză, de ce nu li s-ar recomanda şi copiilor? Aceasta este, într-adevăr, o întrebare bună.

În cazul în care copilul este prea gras pentru vârsta lui, această măsură ar fi necesară.

În schimb, dacă are o corpolenţă normală, nu există nici un motiv pentru a-i suprima categoric cele câteva bucăţele de zahăr de la micul dejun sau lingura de zahăr pudră pe care i-o puneţi peste iaurt65.

Dar, pentru a limita consumul zilnic (această recomandare priveşte toată familia), puteţi prepara deserturile cu edulcoranţi.

Acestea fiind zise, să vedem cum putem organiza cele patru mese ale copiilor.

MESELE.

Când alcătuiţi meniurile copiilor trebuie să urmăriţi: evitarea supraîncărcării hranei cu glucide rele, pentru a nu destabiliza metabolismul, evitarea combinaţiilor alimentare contra naturii, care slăbesc organismul şi generează numeroase probleme de sănătate.

În privinţa alimentaţiei, toată lumea vă va spune cu cea mai mare convingere – pentru că este un lucru ce ţine a priori de bunul simţ – că mesele trebuie să fie „echilibrate”. Prin aceasta, se înţeleg, în general, mesele în compoziţia cărora figurează alături proteine, glucide şi lipide.

Această opinie este complet falsă!

Într-adevăr, trebuie să mâncăm proteine, glucide şi lipide, pentru a fi siguri că absorbim toate substanţele de care are nevoie organismul. Şi asta, în special pentru copii, al căror corp este în formare.

Eroarea comună pe care o facem, alături de corpul medical, este aceea de a crede că echilibrul alimentar trebuie să se manifeste la nivelul unei singure mese.

Când vorbim de o masă echilibrată ar trebui să menţionăm că acest echilibru trebuie să se refere la mai multe mese şi nu la una singură. Aici este toată diferenţa. Şi este esenţialul a ceea ce trebuie să ştim şi să respectăm, pentru a evita tulburările de metabolism pe care le-am evocat pe larg, încă de la începutul acestei cărţi.

Altfel spus, aveţi grijă să alcătuiţi pentru copiii dumneavoastră meniuri în care vor domina fie protido-lipidele, fie glucidele. Dar nu încercaţi să combinaţi sistematic ambele categorii la o singură masă, dimpotrivă, evitaţi acest lucru.

MICUL DEJUN.

Anglo-saxonii au dreptate când pretind că micul dejun trebuie să fie cea mai consistentă masă a zilei. Şi asta, în special pentru copii. În schimb, ei greşesc când vor să-l facă „echilibrat”, alcătuindu-l din glucide (cereale) şi proteine-lipide (ouă, mezeluri, şi carne).

Recomandarea mea este de a face din micul dejun al copiilor o masă în care domină glucidele.

Deci le veţi putea da concomitent: pâine, de preferinţă neagră, cereale (pe cât posibil brute; evitaţi-le pe cele care conţin orez decorticat, porumb, zahăr, miere sau caramel), fructe (dar vor trebui neapărat să înceapă cu ele).

În măsura în care glucidele „bune” trebuie să domine clar, la această masă, este de preferat pentru copil să nu consume decât lapte smântânit sau semi-smântânit, ca şi grăsimi vegetale (margarină de masă, mai degrabă decât unt).

Dacă doreşte să mănânce şi brânză de vaci sau un iaurt, acestea vor trebui neapărat să conţină 0% grăsimi.

Mă opun categoric consumului de miere sau dulceaţă, deoarece concentraţia de zahăr (chiar dacă este naturală, la miere) este mult prea mare. Dulceaţa trebuie să fie mâncată cu totul excepţional, în afara cazului în care este preparată cu un îndulcitor de sinteză.

PRÂNZUL.

Prânzul va fi dominat, mai ales, de proteine şi lipide. Deci va conţine carne sau peşte.

Dar ar fi ideal să evitaţi să serviţi, la carne şi la peşte, cartofi, orez sau paste. Legumele pentru garnitură ar trebui să fie alese, în special, dintre fasole verde, ţelină, conopidă sau ciuperci) vezi lista completă în anexa nr. 3).

Dacă felul principal este pe bază de proteine şi de lipide (carne, peşte, mezeluri), ar fi de dorit să limitaţi desertul la brânzeturi sau lactate (mâncate în cantitatea dorită).

Din păcate, copilul – mai ales dacă este de vârstă şcolară îşi va lua, poate, masa de prânz în afara casei şi, cel mai probabil, la cantina şcolii. În acest caz, părinţii îi vor scăpa

alimentaţia de sub control. Dar dacă nu este „prea gras”, situaţia copilului nu va fi dramatică, doar pentru atâta. După aceea, lucrurile se vor repara şi la masa de seară.

Dacă acasă s-a deprins deja cu obişnuinţa de a nu mânca pâine sau de a nu mânca fructele decât pe stomacul gol, copilul va putea limita, într-o măsură, neajunsurile.

GUSTAREA.

Pentru toată lumea, în general, şi pentru copii, în special, este mai bine ca numărul de mese să fie mai mare, decât mai mic. Ca şi micul dejun, gustarea va fi în mod esenţial glucidică.

Dacă le daţi pâine, ar trebui să fie neagră sau făcută cu făină necernută. Pe pâine le puteţi pune margarină de masă (se va evita dulceaţa).

În sfârşit, le.puteţi da ciocolată, cu condiţia să fie de bună calitate, adică având un procent de cacao ridicat (minimum 60%).

CINA.

Cina copilului va putea fi dominată fie de proteino-lipide (carne, peşte, ouă), fie de o glucidă „bună”, care să constituie, ea însăşi, un fel de mâncare: linte, orez complet, paste complete.

Dar oricare ar fi opţiunea, primul fel al cinei copilului trebuie să fie o supă deasă de legume (praz, roşii, ţelină etc.).

În general, copiii nu mănâncă suficiente legume verzi, pentru că nu le plac; acestea conţin, totuşi, după cum ştiţi, fibrele alimentare indispensabile unei bune dinamici a tranzitului intestinal şi sunt bogate în vitamine, săruri minerale şi oligo-elemente. De aceea, cel mai bun mijloc de a-i face să le mănânce este să le daţi o supă bună de legume, pe care le-aţi pasat cu mixerul.

O altă categorie de mâncăruri ce convin perfect copiilor, care nu mai pot după ele, sunt legumele umplute, ca roşiile, vinetele, dovleceii, anghinarea şi varza.

Acesta este un mod foarte simplu de a prepara legumele cu fibre, ceea ce permite lărgirea gamei de mâncăruri dincolo de nelipsitele paste, orez şi cartofi.

La cină, daţi copiilor ca desert lactate făcute din lapte semi-smântânit, ca: gelatinele, cremele caramel, pe care le puteţi prepara înlocuind zahărul cu fructoza sau cu un îndulcitor de sinteză.

Există un tip de hrană pe care vă sfătuiesc s-o excludeţi, în orice caz, acasă: sandviciul, hamburgerul şi hot-dogul. Nu-l veţi împiedica pe copil să-i placă hamburgerul, aşa cum îi plac şi sucurile sau cola. Totuşi, acesta nu este un motiv pentru a i-l pregăti şi acasă. Este un tip de hrană absolut contraindicat pentru sănătatea lui, deoarece conţine o cantitate prea mare de glucide rele asociate cu carnea.

Rezervaţi acest gen de mâncare pentru ocaziile în care va constitui un mod practic de alimentaţie, adică atunci când nu sunteţi acasă. Hot-dogul şi hamburgerul au fost inventate în SUA, pentru | o alimentare rapidă, fie la locul de muncă, când lucrezi toată ziua, fie în deplasările, întotdeauna lungi, într-o ţară imensă cum este America.

A mânca la tine acasă un hot-dog sau un hamburger este mai caraghios decât a te culca în sacul de dormit pe un pat cu baldachin, fără să mai vorbim despre influenţa sa asupra sănătăţii. De aceea, evitaţi să cădeţi, datorită comodităţii, în această jalnică extremă, aşa cum, din păcate, este cazul majorităţii oamenilor din numeroase ţări, dintre cele mai civilizate, unde unii copii nici nu ştiu ce înseamnă o masă normală.

Luaţi-vă copiii, câte o dată, din când în când, la McDonalds sau la Burger King, dacă le face plăcere, sau pentru a câştiga timp, când sunteţi în deplasare, dar aceste ocazii trebuie să rămână excepţionale. Feriţi-vă să-i maimuţăriţi pe anglo-saxoni, adoptându-le proastele obiceiuri.

CAZURI PARTICULARE.

Copiii prea graşi.

Unii copii au de foarte timpuriu nişte kilograme excedentare, fără ca părinţii lor să fie destul de îngrijoraţi pentru a consulta un medic.

Dacă se hotărăsc s-o facă, doctorul le va spune, în majoritatea cazurilor, că, pentru câteva kilograme în plus, nu înseamnă că au un copil obez. El va aprecia, totodată, pe bună dreptate, că, la un copil în plină creştere, nu poate fi vorba de vreun regim cu calorii reduse. În nouă cazuri din zece, îi va linişti pe părinţi, spunându-le că, atunci când copilul va fi mai mare, în special în perioada adolescenţei, îşi va regăsi greutatea normală pentru vârsta lui.

Trebuie să ştiţi, totuşi, că excesul de greutate la un copil este, în toate cazurile, un semn evident de tulburare a metabolismului.

Deci trataţi cu seriozitate un copil durduliu, pentru că dacă problema este examinată din timp, echilibrul va fi mai uşor de restabilit.

La copil, ca şi la adult, grăsimile de rezervă adică o proastă toleranţă la glucoză. Principiile alimentare enunţate în capitolul V vor trebui să fie aplicate cu rigoare.

Când copilul îşi va regăsi greutatea normală, în alimentaţia lui va fi posibilă – ca şi la adult – reintegrarea progresivă a câtorva glucide rele care constituie abateri ce vor trebui să fie gestionate ca atare.

Este exact că, o dată cu pubertatea, unii băieţi prea graşi îşi pierd progresiv excesul de greutate, fără a-şi schimba regimul alimentar. Adolescentul cunoaşte, în această perioadă a vieţii, o transformare fizică care generează un mare consum de energie. Este o perioadă de intensă activitate fizică.

Atenţie, totuşi, pentru că adolescentul care a fost prea gras în timpul copilăriei, este în mod invariabil un candidat la obezitate, când va ajunge la vârsta adultă.

Pentru fete, situaţia este, în general opusă. Riscul de a câştiga în greutate apare mai curând în timpul pubertăţii, când corpul ei devine cel al unei femei. Aşa cum am văzut în capitolul precedent, organismul femeii este de o mare sensibilitate şi orice variaţie a sistemului hormonal (la pubertate, sarcină sau la menopauză) este un factor de risc pentru echilibrul metabolismului său.

Fetele şi femeile sunt perfect conştiente de acest fapt, dar în grija lor de a-şi menţine „silueta”, adoptă, din păcate, regimuri alimentare care le fac sa fie moarte de foame şi le duc invariabil către depresii.

Tinerele, pe care pubertatea le face, în general, să se îngraşe, ar putea să adopte, fără nici un fel de contraindicaţie, principiile alimentare din această carte. Nu numai că-şi vor putea păstra „linia”, dar îşi vor descoperi, în plus, o vitalitate nouă, care ar putea să le ajute la „cucerirea” lumii.

Copilul obosit.

Nu vă frapează să constataţi câţi copii şi adolescenţi – din ce în ce mai numeroşi – sunt obosiţi, limfatici, târându-şi greoi corpul de la pat la fotoliu?

Amintiţi-vă că un exces de glucide rele la micul dejun va favoriza o hipoglicemie, spre ora 11, cu somnolenţă, lipsă de concentrare, căscat, apatie sau agresivitate, semne pe care profesorii le remarcă mai ales în orele de la sfârşitul dimineţii.

Acest fenomen riscă să se repete peste zi, dacă la masa de prânz copilul abuzează de cartofi, pâine albă şi băuturi dulci.

Gustarea pe bază de zahăr asociat cu grăsimi (pâine sau ciocolată, cornuri) va accentua şi mai mult fenomenul.

Apoi, copilul întors acasă se instalează prea frecvent în faţa televizorului, după cum am mai arătat; este o ocazie propice pentru ronţăit, care incită aceste tinere fiinţe maleabile şi prea puţin formate pentru a avea spirit critic, să consume dulciuri sau biscuiţi. Un stadion ar fi mai binevent decât acest „sport de salon”.

Absenţa unei diversificări precoce a alimentaţiei reuşeşte deseori să declanşeze la copil dezgustul pentru fibre (fructe, legume şi leguminoase), care sunt atât de bogate în vitamine, săruri minerale şi oligoelemente.

Toate aceste carenţe reprezintă un factor suplimentar de oboseală.

## CAPITOLUL XII.

## SLĂBIŢI FĂRĂ A FACE SPORT.

În cântecul său, „Te-ai delăsat”, Charles Aznavour îi recomandă soţiei lui care, se pare, are aerul unei sperietoare: „Ca să slăbeşti, fă şi tu un pic de sport!”

Iată încă o idee primită de-a gata; iar mândria noastră naţională, Aznavour, nu a avut, cu siguranţă, niciodată probleme de greutate, fiindcă altfel şi-ar fi dat seama că, spre deosebire de ceea ce crede lumea, sportul nu a făcut niciodată pe nimeni să slăbească.

Când aţi început să fiţi preocupaţi de excesul dumneavoastră ponderal, presupun că v-aţi hotărât – ca mulţi alţii – să faceţi sau mai degrabă, să vă apucaţi din nou de sport. Şi pentru asta aţi ales fie bicicleta, fie jogging-ul, fie, de multe ori, pe amândouă.

Fiindcă le-am încercat pe amândouă, vă pot garanta că rezultatul este nul.

Poţi face sport pentru a te mişca, a te destinde, a te defula, a te oxigena, pentru a-ţi întâlni prietenii sau pentru a avea un pretext mai bun ca să nu rămâi acasă. Toate obiectivele sunt bune. Cu excepţia unuia: slăbitul. Nu veţi slăbi făcând sport, dacă vă păstraţi proastele obişnuinţe alimentare, care sunt aceleaşi ca ale contemporanilor noştri.

A face sport pentru a slăbi seamănă mai mult cu teoria caloriilor. Însăşi ideea de bază este identică. Când începi să faci un sport pentru ca să pierzi în greutate, ai tendinţa să măsori rezultatele efortului depus de corpul tău după cantitatea de sudoare pe care o faci să curgă.

Ceea ce pierzi este, de fapt, apa. Iar dacă „îţi arzi caloriile”, aceasta este o cheltuială energetică pe care o vei sustrage din rezervele temporare (glicogenul), cele care sunt alimentate mai ales de consumul de glucide.

La început, când faceţi sport puteţi să constataţi, într-adevăr (dar numai cu un cântar de foarte mare precizie), că au dispărut 200-300 de grame.

Dar după ce vă obişnuiţi să faceţi cu regularitate acest efort muscular, de exemplu sâmbăta, organismul începe să-şi reajusteze treptat „oferta” după noua „cerere”. Dacă îi cereţi mai mult, ei bine, el se va descurca astfel încât să stocheze suficient glicogen pentru a vă satisface cererea.

Foarte repede, veţi putea constata nu numai că nu mai slăbiţi deloc, ci şi că v-aţi recâştigat greutatea iniţială. Amintiţi-vă de câinele înfometat, care îţi îngroapă osul. Dacă îi cereţi eforturi suplimentare organismului, acesta nu numai că va produce puţin mai mult, dar, din prudenţă, se va hotărî să şi stocheze puţin mai mult. Şi aşa începe spirala infernală.

Pentru a dejuca capriciile propriei naturi, vă hotărâţi, din reflex, să adăugaţi încă cinci kilometri la parcursul ciclist. Şi, dat fiind că micul dumneavoastră ordinator cunoaşte bine legea cererii şi a ofertei, face o ajustare.

Iată cum, pentru câteva grame în minus, încasaţi câteva grame în plus, cu riscuri serioase în privinţa sănătăţii. Pentru că în sport există o regulă de aur, pe care trebuie s-o respectaţi întotdeauna „să nu forţezi niciodată maşina”. Nu v-ar trece niciodată prin minte să faceţi circuitul celor 24 de ore de la Le Mans, cu o maşină de doi cai putere. Totuşi, aşa procedaţi când

vă impuneţi parcursuri prea ambiţioase pentru vârsta, condiţia fizică şi nivelul dumneavoastră de antrenament.

Faceţi sport pentru toate motivele care sunt invocate de obicei sau numai de plăcere, dar nu contaţi că veţi găsi în el soluţia pentru problema greutăţii dumneavoastră, dacă nu vă hotărâţi să schimbaţi obişnuinţele alimentare.

Adoptând principiile metodei de alimentaţie care face obiectul acestei cărţi, veţi putea accelera slăbirea în Faza I, iar eforturile fizice pe care le veţi depune vor contribui la reechilibrarea funcţiilor dumneavoastră metabolice.

În Faza I, glicogenul este produs, m mod esenţial, prin transformarea grăsimilor de rezervă. Dacă s-ar mări necesităţile de glicogen, masa grăsoasă ar trebui să dispară mai rapid.

S-a observat, de asemenea, că eforturile fizice sunt deosebit de benefice pentru obezi, ale căror celule grase recunosc în mod defectuos insulina (insulino-rezistenţă), ceea ce determină pancreasul să o fabrice m cantitate prea mare (hiperinsulinism). Trebuie ştiut şi că obezitatea perturbă termogeneza, adică, în mod paradoxal, cu cât eşti mai gras, cu atât cheltuieşti mai puţină energie când faci un efort.

Adoptarea principiilor alimentare ale acestei metode şi un consum rezonabil de energie sunt deci complementare şi pot contribui, astfel, la o mai bună reuşită în redobândirea unui echilibru ponderal normal, deoarece – învingând mai repede insulino-rezistenţa – vă veţi pune de acord cu propriul corp, cu atât mai mult, cu cât acesta va căpăta forme mai armonioase.

## CAPITOLUL XIII.

## GREUTATEA IDEALĂ.

Când ne cântărim, ce evaluăm? Greutatea globală a unui corp alcătuit din oase, muşchi, masă grasă, organe, viscere, nervi şi apă. Masa grasă constituie 15% din greutatea bărbatului şi 22% din greutatea femeii.

Obezitatea se defineşte ca un exces de masă grasă şi reprezintă un procent mai mare de 20% faţă de valorile medii. Dar cum să apreciem cantitatea exactă de masă grasă a unui individ? Măsurarea, cu compasul, a grosimii pliului cutanat este o posibilitate, printre altele, dar rămâne foarte imprecisă.

Suntem nevoiţi să asociem obezitatea şi excesul de greutate, chiar dacă pe cântar nu ni se dă raportul dintre masa grasă şi masa activă (muşchi, organe etc.).

Pentru a ne putea apropia de noţiunea de greutate ideale, este mai simplu să folosim formula lui Lorentz (în care înălţimea este exprimată în cm, iar greutatea în kg), decât să recurgem la tabelele de greutate, întocmite cu severitate de societăţile de asigurări americane:

Dar acest calcul nu ţine cont nici de vârstă şi nici de mărimea osaturii.

În prezent, pe plan internţional se foloseşte indicele Quetelet sau BMI (Body Mass Index), care defineşte raportul dintre greutate şi înălţimea la pătrat.

Valoarea normală a indexului este de 20-25, la bărbat, şi 19-24, la femeie. Până la 30, vorbim despre o suprasarcină ponderală, dincolo de 30 este obezitate, iar dacă indexul trece de 40, ne aflăm în prezenţa unei obezităţi grave, care trebuie să facă obiectul unor serioase îngrijiri medicale.

Această definiţie are o importanţă medicală şi nu estetică, dar indexul are avantajul de a fi bine corelat cu valoarea masei grase.

Indexul se poate calcula foarte simplu, cu ajutorul următorului tabel:

Indexul se situează pe o linie care leagă greutatea şi înălţimea.

Repartiţia topografică a grăsimii ne permite să apreciem pronosticul de obezitate, prin intermediul raportului:

Valoarea normală a acestuia este de 0,85-1 la bărbat şi de 0,65-0,85 la femeie.

În obezitatea androidă: grăsimea se acumulează mai ales în partea superioară a corpului (faţă, gât şi abdomen, deasupra buricului). În acest caz, raportul este întotdeauna mai mare decât 1. Complicaţiile sunt precoce şi frecvente: diabet, hipercolesterol, hipertensiune arterială, risc cardio-vascular.

În obezitatea ginoidă: masa grasă predomină în regiunea inmferioară a corpului (şolduri, fese, coapse şi partea de jos a abdomenului). Riscurile de boli sunt mai reduse, prejudiciul este mai mult estetic, cu atât mai mult cu cât, în acest caz, femeile pot fi afectate şi de celulită.

Dincolo de cifrele medicilor, care încearcă să cuantifice în mod ştiinţific ceea ce ţine mai mult de o impresie estetică sau de o stare „neplăcută”, greutatea cea mai importantă – pe care o va preciza pacientul – este cea dorită de acesta, cea cu care

se simte bine... la urma urmei, tocmai „greutatea de formă”, care constituie scopul ce trebuie atins.

Uneori, această greutate este mai mare decât în normele teoretice, dar de ce să fim mai stricţi decât însuşi obezul? Dacă cifra i se pare un obiectiv posibil de atins, înseamnă că este mai realistă decât norma teoretică impusă de corpul medical, normă care – dacă este prea rigidă – poate fi un motiv de descurajare chiar din plecare.

Pe de altă parte, unele femei – ameţite de imaginile prezentate de mass-media – trebuie să fie atente când îşi fixează ca obiectiv o greutate mitică şi ireală, care nu este deloc justificată, şi pe care organismul, protejat de nişte sisteme de reglare înţelepte, nu va accepta niciodată să o atingă.

Greutatea ideală, dacă există, va trebui să fie un subiect de analiză lucidă, pe care o va face obezul cu el însuşi, şi, uneori, o negociere critică între el şi medic.

CONCLUZIE.

Lectura cărţii de faţă – îndrăznesc să cred – v-a oferit răspunsul la întrebările pe care vi le-aţi pus. Sper, în orice caz, că v-a plăcut.

În ceea ce mă priveşte, mi-a făcut multă plăcere s-o scriu, pentru că mi-a permis să-mi limpezesc şi să-mi ordonez în minte lucruri pe care le înmagazinasem claie peste grămadă, timp de mulţi ani.

Această lucrare de sinteză mi-a întărit ideea care se desprinsese treptat din cercetările mele şi care, astăzi, a devenit o profundă convingere: „suntem ceea ce mâncăm”.

Altfel spus, capitalul fizic pe care îl avem sau ceea ce rămâne din el, este rezultatul alimentaţiei noastre din trecut. Sănătatea şi durata vieţii noastre sunt consecinţa alimentaţiei din trecut. Şi pot afirma – dar dumneavoastră aţi înţeles deja acest lucru – că forma, tonusul, vitalitatea, eficienţa, dinamismul depind în strânsă măsură de modul de alimentaţie.

Dacă veţi reuşi să ştiţi cum să vă gestionaţi alimentaţia vă veţi gestiona, de fapt, „propria viaţă”.

Omul modern nu mai este – din păcate –o fiinţă raţională, pentru că şi-a pierdut toată înţelepciunea. În ziua de azi, este în stare să meargă pe lună, dar nu mai ştie să se hrănească.

Cea mai importantă activitate a zoologilor este legată de preocuparea pentru hrana animalelor, deoarece ei ştiu că tocmai la acest nivel se găseşte cheia supravieţuirii speciilor.

De îndată ce o maimuţă nu mai este fecundă, de îndată ce blana unui urs năpârleşte, de îndată ce leul devine blând, iar elefantul îşi pierde memoria..., zoologul începe prin a le verifica şi a le modifica mâncarea.

Când omul de rând din secolul XX se scoală, într-o dimineaţă, cu o erupţie pe faţă, cu o migrenă de-i vine să se dea cu capul de pereţi sau cu o respiraţie mai urât mirositoare decât o gură de canal, este foarte probabil că medicul care îl va consulta nici măcar nu-l va întreba cum se hrăneşte. Animalele şi maşinile au dreptul să primească toată atenţia, fiinţa umană niciuna.

Dacă la benzinărie vi s-ar pune, din greşeală, benzină ordinară în BMW, aţi face scandal. Pentru că ştiţi ceea ce i se potriveşte maşinii dumneavoastră.

Dacă îi veţi servi un antricot unei girafe, există toate şansele să fiţi refuzat, chiar dacă nu a mâncat de opt zile. Pentru că animalele ştiu din instinct ceea ce le convine. Omul, acest mamifer superior, dotat cu inteligenţă şi limbaj articulat, este – de fapt – singura fiinţă vie care poate fi hrănită cu orice sau aproape cu orice, fără ca să-şi dea seama şi fără să-şi manifeste reţinerea ori dezaprobarea.

Obişnuinţele alimentare care s-au statornicit în ţările industrializate de câteva decenii – ar fi trebuit să fie de mult principala preocupare a guvernanţilor lor.

Mă găseam, cu câtva timp în urmă, la Disney-World, în Florida, şi, în mijlocul acestei mulţimi reprezentative pentru populaţia americană, am fost cuprins din nou de un profund sentiment de spaimă, văzând cât este de mare numărul obezilor din Statele Unite. Circa 18% din locuitorii acestei ţări sunt obezi sau pe cale de a deveni obezi, ceea ce înseamnă un american din cinci.

Obezitatea din SUA a devenit în asemenea măsură un fenomen social, încât este perfect integrată m viaţa de toate zilele, lucru ilustrat de faptul că, la intrarea în „Disney-World”, există un număr de scaune rulante pentru invalizi, egal cu cel al cărucioarelor de copii puse la dispoziţia publicului.

Naţiunea americană, care este cea mai puternică din lume, paradoxal, se află de-a binelea într-un proces de degenerescenţă. Dacă progresul trebuie plătit cu un asemenea preţ, atunci îţi poţi pune întrebări foarte serioase în privinţa valorii lui.

Această situaţie, după cum o denunţă unii rari experţi, este rezultatul unei intoxicaţii colective prin absorbţia de glucide rele şi de grăsimi în exces. Iar lucrul cel mai neliniştitor este că cea mai mare proporţie de obezi din SUA se găseşte în rândul tinerilor.

Aceasta dovedeşte cât se poate de bine că fenomenul este legat de jalnicele obişnuinţe alimentare adoptate după al doilea război mondial.

În Franţa, slavă Domnului, încă nu am ajuns acolo şi cred că, mulţumită resurselor noastre culturale şi tradiţiilor noastre culinare, avem mijloacele de a rezista.

Totuşi, chiar dacă astăzi acest fenomen este încă în fază embrionară în ţara noastră, el tinde să se dezvolte. Şi pentru a ne convinge, este de ajuns să notăm numărul impresionant de localuri „fast-food” care s-au instalat, în ultimii ani, în marile noastre oraşe. Totodată, când priveşti statisticile consumului naţional de băuturi dulci şi, mai ales, curba lor ascendentă, ai toate motivele să crezi că procesul de intoxicaţie colectivă, din păcate, a început de-a binelea.

Cedând la îndemnurile publicităţii şi, mai ales, ale superficialităţii, ne încurajăm, fără să vrem, copiii să adopte obişnuinţe alimentare pe care nu le-am accepta pentru noi înşine. Peste câţiva ani, poate că va fi prea târziu ca să mai putem acţiona.

Unii or fi ştiind să vă explice, cu sumedenie de detalii, cum să păstrezi motorul maşinii până la 200.000 km. Dar până la ce vârstă vor şti să lungească viaţa copiilor lor? Drama este că nici măcar nu le stă mintea la asta.

Organismul uman este o,maşină” extraordinară, capabilă să suporte atâtea excese, încât omul nu ştie niciodată în ce moment a depăşit linia roşie.

Femeile sunt mai rezistente decât bărbaţii, pentru că sunt înzestrate cu o sensibilitate mai mare. Şi nu vorbesc aici despre sensibilitatea fizică. Ele pot, prin urmare, să adopte mai uşor o

conduită rezonabilă şi, astfel, să-şi menajeze organismul pe toată durata vieţii.

<?>Bărbatul pe durata vieţii sale, nu-şi cunoaşte propriile limite.

De aceea, are tendinţa să întindă coarda la maximum, atât cât rezistă aceasta. El suportă, cu rezistenţa unei stânci, toate excesele de care se face vinovat. Şi, apoi, într-o bună zi, se prăbuşeşte întocmai ca un colos cu picioarele de lut.

Toate greşelile alimentare pe care le-aţi făcut începând din copilărie, au fost înregistrate de organism, care, de fiecare dată, a pus în mişcare o procedură excepţională, pentru a le trata.

Deseori, aţi văzut apărând efectele secundare ale „tratamentului”, sub forma unor simptome diverse dureri de cap, tulburări gastrice, tulburări intestinale etc.).

Acesta este un semn de saturaţie, din partea organismului, dar şi de slăbiciune, care se traduce printr-o sensibilitate crescută.

Tulburările, deci simptomele, sunt diferite de la un individ la altul. Dar cauza este mereu aceeaşi, adică proasta gestiune a alimentaţiei.

Fiţi bucuroşi, pentru că, în nefericirea voastră, aveţi totuşi, o şansă. Prin aceasta înţeleg că, încercând să rezolvaţi, poate, problema greutăţii în exces, aţi găsit şi soluţia tuturor celorlalte afecţiuni de care aţi putea suferi.

Este exact ceea ce mi s-a întâmplat mie acum câţiva ani.

Când eram student, eram înscris la un Institut al cărui program de învăţământ mă îndruma, prin natura iui, către înalta administraţie, adică spre politică; ceea ce nu s-a întâmplat, în cazul meu.

În prima zi de curs, directorul ne-a adunat ca să ne comunice următorul mesaj: „Ca director al acestui institut, nu am – în ceea ce priveşte toată perioada dumneavoastră de studii – decât o ambiţie: să vă învăţ să citiţi, să scrieţi şi să vorbiţi.”

Scriind această carte, eu nu am avut, în ceea ce mă priveşte, altă ambiţie decât să vă învăţ să mâncaţi.

ANEXE.

ANEXA Nr. 1

CLASIFICAREA ALIMENTELOR PERMISE FAZA I: PIERDERE ÎN GREUTATE.

ANTREURI.
FELUL PRINCIPAL.
LEGUME.
DESERTURI.
OUĂ.
CARNE (fără ficat)
ROŞII.
IAURT.
MEZELURI.
MEZELURI.
SPANAC.
BRÂNZETURI.
SALATE:
PEŞTE (orice fel)
ANDIVE.
CREMĂ ENGLEZEASCĂ
— ROŞII.
PASĂRE.
SALATĂ VERDE.
LAPTE DE PASĂRE
— FASOLE VERDE.
IEPURE.
CRESON.
LAPTE DE PASĂRE
— ANDIVE.
HOMAR.
FETICĂ.
PASĂRE
— CASTRAVEŢI.
LANGUSTĂ.
PĂPĂDIE.
FLAN
— CONOPIDĂ.
OUĂ.
VINETE.
RIDICHI
—
ŢELINĂ.

PRAZ.
VARZĂ.
SALATĂ VERDE.
PENTRU GARNITURI:
CONOPIDĂ.
ŢELINĂ.
UNT.
VARZĂ ACRĂ.
CIUPERCI.
ULEI DE MĂSLINE.
FASOLE VERDE.
SPARANGHEL.
ULEI DE ARAHIDE.
NAP.
SOMON AFUMAT.
MARGARINĂ.
PRAZ.
TON.
MAIONEZĂ.
ARDEI GRAS.
SOMON PROASPĂT.
SOS BEARNEZ.
DOVLECEI.
SARDELE.
SARE, PIPER.
BROCCOLI.
SCOICI.
CEAPĂ, USTUROI.
BULB DE MĂRAR.
CRAB.
CEAPĂ VERDE (ARBAGIC)
HOMAR.
MĂCRIŞ.
LANGUSTĂ.
VERDEŢURI.
CIUPERCI.

NOTĂ: Consultaţi cu atenţie textul capitolului Faza I, pentru ca să puteţi folosi cat mai bine acest tabel. Atenţie la „PARAZIŢII” interzişi care s-ar putea afla în salate (orez, porumb, crutoane etc.).

Atenţie, de asemenea, la mezeluri, brânzeturi şi la excesul de carne, dacă aveţi probleme de colesterol.

Deserturile vor fi preparate fără zahăr, dar cu un îndulcitor.

ANEXA Nr. 2

CLASIFICAREA ALIMENTELOR PERMISE.

FAZA II: MENŢINEREA ECHILIBRULUI PONDERAL.

ANTREURI.

FELUL PRINCIPAL.

LEGUME.

DESERTURI

(PATEU DE) FICAT DE GÂSCĂ.

CARNE (orice fel)

ROŞII.

ZMEURĂ.

MEZELURI.

SPANAC.

CĂPŞUNI.

OUĂ.

PEŞTE (orice fel)

ANDIVE.

PEPENE GALBEN.

MEZELURI.

PASĂRE.

SALATĂ VERDE.

IAURT.

SALATE:

IEPURE.

CRESON.

BRÂNZĂ DE VACI

— ROŞII.

HOMAR.

FETICĂ.

BRÂNZETURI

— FASOLEVERDE.

LANGUSTĂ.

PĂPĂDIE.

BRÂNZĂ DE CAPRĂ

— ANDIVE.

OUĂ.

VINETE
— NUCI.
ŢELINĂ.
BRÂNZĂ CANTAL
— CASTRAVEŢI.
PENTRU GARNITURI:VARZĂ.
BAVAREZĂ
— CONOPIDĂ.
UNT.
CONOPIDĂ.
ŞARLOTĂ
— CIUPERCI.
ULEI DE MĂSLINE.
VARZĂ ACRĂ.
SPUMĂ DE CIOCOLATĂ.
RIDICHI.
ULEI DE ARAHIDE.
FASOLE VERDE.
PRAZ.
MARGARINĂ.
NAP.
ÎNGHEŢATĂ DE FRUCTE.
SALATĂ VERDE.
MAIONEZĂ.
PRAZ.
MORCOVI.
SOS BEARNEZ.
MORCOVI.
SUFLEU DE:
ŢELINĂ.
SARE.
ARDEI GRAS
— ZMEURĂ.
INIMĂ DE PALMIER.
PIPER.
DOVLECEI
— CĂPŞUNI.
MUŞTAR.
BROCCOLI
— MURE.

AVOCADO.
CEAPĂ.
BULB DE MĂRAR
— COACĂZE.
TON.
USTUROI.
MĂCRIŞ.
SOMON PROASPĂT.
CEAPĂ VERDE (ARBAGIC)
CIUPERCI.
SOMON AFUMAT.
SALSIFI.
SARDELE.
VERDEŢURI.
LINTE.
SCOICI.
BOB.
CRAB.
MAZĂRE.
CREVEŢI.
FASOLE USCATĂ.
LANGUSTINE.
NĂUT.
HOMAR.
LANGUSTĂ.
STRIDII*
SCOICI SAINT-JACQUES*

NOTĂ: Toate alimentele care au asterisc sunt permise doar dacă sunt mâncate într-o cantitate moderată.

ANEXA Nr. 3

REŢETE CU CIOCOLATĂ.

SPUMĂ DE CIOCOLATĂ.

Pentru 6-8 persoane:

Ingrediente

400 g de ciocolată amară „superioară” (2 batoane),cu conţinutul de cacao 60-70%
8 ouă
1/2 pahar de rom (7 cl)
1 portocală
4 linguriţe de cafea solubilă (NESS)

1 vârf de cuţit de sare.

Utilaj

1 mixer electric

1 cratiţă mare

1 răzătoare'

2 salatiere mari

1 spatulă.

Tăiaţi ciocolata în bucăţele. Puneţi-le în cratiţă. Faceţi 1/2 ceaşcă de cafea foarte tare şi turnaţi-o, împreună cu romul, în cratiţă. Puneţi pe foc cratiţa, fie în bain-marie, fie pe o placă, la flacără foarte mică. Lăsaţi ciocolata la topit. Amestecaţi cu spatula, pentru ca să se lege compoziţia. Dacă aceasta este prea groasă, adăugaţi-i puţină apă.

În timp ce se topeşte ciocolata, radeţi coaja portocalei (numai partea superficială a acesteia).

Puneţi jumătate din coajă în cratiţă şi amestecaţi. Spargeţi ouăle, punând gălbenuşurile într-o salatieră şi albuşurile în cealaltă. Bateţi albuşurile spumă (după ce le-aţi pus sare), pană când se; întăresc bine.

Turnaţi ciocolata în prima salatieră, în care se află ouăle. Amestecaţi bine, până când obţineţi o cremă foarte omogenă. Turnaţi, apoi, această cremă peste albuşuri şi amestecaţi cu spatula, până când compoziţia devine perfect omogenă. Verificaţi bine, să nu rămână particule de albuş, sau să nu fi rămas la fundul vasului ciocolată neamestecată.

Puteţi lăsa spuma în salatieră – după ce îi ştergeţi marginile – sau o puteţi răsturna într-un castron mare, de compot. Înainte de-a o băga în frigider, pudraţi-o pe deasupra cu restul de coajă de portocală.

Pregătiţi spuma cu 5 ore – cel puţin – înainte de-a o servi.

Idealul este s-o faceţi din ajun.

CREMA FONDANTĂ CU CIOCOLATĂ AMĂRUIE.

Ingrediente

400 g de ciocolată amară „superioară” (2 batoane), cu conţinutul de 60-70% cacao

300 g de unt

—7 cl de coniac

7 ouă

1 portocală

4 linguriţe de cafea solubilă

50 g de făină66
Utilaj
1 mixer electric
1 cratiţă mare
1 formă de chec
1 răzătoare
1 spatulă
1 salatieră.

Tăiaţi ciocolata în bucăţele şi puneţi-le în cratiţă. Faceţi 1/2 ceaşcă de cafea foarte tare şi turnaţi-o, împreună cu coniacul, în cratiţă. Tăiaţi untul cubuleţe şi adăugaţi-le în cratiţă. Puneţi cratiţa în bain-marie sau pe o placă, la foc foarte mic. Lăsaţi totul la topit, în timp ce amestecaţi cu spatula, până când obţineţi o pastă foarte cremoasă.

Spargeţi ouăle în salatieră. Bateţi ouăle, turnând treptat făina. Verificaţi să nu rămână cocoloaşe.

Radeţi coaja de portocală şi puneţi jumătate din ce aţi ras în cratiţă (de fapt, portocala este opţională. Dacă nu vă place ciocolata parfumată cu portocală – care este, totuşi, o combinaţie remarcabilă – nu o puneţi; în caz contrar, întrebuinţaţi doar partea superficială a cojii de portocala şi în cantitate foarte moderată).

Folosiţi, de preferinţă, o formă de teflon. Dacă aceasta este prea mică (atenţie: prăjitura creşte cu 20% din volum, în timpul, coacerii), utilizaţi o folie de aluminiu, bine unsă cu unt, ale cărei margini să depăşească mult marginea formei. Pentru ca să fiţi siguri că aţi întins bine untul, topiţi-l şi aplicaţi-l cu o pensulă.

Turnaţi conţinutul cratiţei în salatieră şi amestecaţi bine ouăle şi ciocolata călduţă, până obţineţi o spumă perfect omogenă. Umpleţi forma. Presăraţi-i deasupra restul de coajă de portocală. Băgaţi-o în cuptor la 150°, timp de 35 de minute.

După ce o scoateţi din cuptor, lăsaţi-o să se răcească de tot, la temperatura camerei (3/4 oră).

Când serviţi, tăiaţi felii de maximum 1 cm, pe care le puneţi cu delicateţe pe o farfurie în care aţi adăugat 2-3 linguri de cremă englezească.

Crema englezească la pliculeţ poate fi o soluţie rapidă. Dar trebuie să ştiţi că are zahăr şi amidon.

De aceea, ar fi mai bine să o faceţi acasă, înlocuind zahărul cu un îndulcitor.

Un ultim sfat: dacă puneţi restul de prăjitură la păstrare, în frigider, scoateţi-o cu cel puţin 4 ore înainte de a o consuma, pentru că frigul o face să-şi piardă toată moliciunea.

ANEXA Nr. 4

REŢETE DIVERSE.

Obiectivul acestei cărţi nu este acela de a vă da o listă impresionantă de reţete, în raport cu conţinutul său.

Metoda pe care am adoptat-o constă tocmai în a vă face să descoperiţi, în mod concret, care sunt principiile alimentare de bază, pentru a vă putea îndeplini obiectivul urmărit.

Rezumând la maximum metoda mea, s-ar putea spune că ea se sprijină pe şase principii.

— Teoria caloriilor este falsă. Trebuie să vă debarasaţi de această idee primită de-a gata.

— Echilibrul alimentar nu trebuie să se realizeze în cursul unei singure mese, ci pe parcursul tuturor meselor unei zile.

— Pentru a slăbi, trebuie să fie evitate anumite amestecuri alimentare incompatibile (glucidele cu lipidele).

— Trebuie să vă măriţi consumul de fibre alimentare.

— Trebuie să suprimaţi „glucidele rele” şi să nu acceptaţi decât „glucidele bune”.

— Trebuie să gestionaţi cu rigurozitate grăsimile, privilegiind „lipidele bune”, astfel încât să preveniţi maladiile cardio-vasculare.

Dacă păstraţi mereu în minte aceste principii, vă va fi uşor să vă organizaţi fiecare masă, indiferent dacă mâncaţi la restaurant sau acasă, după cum vă va fi uşor să alegeţi, din orice carte de bucate reţetele care vă convin. Prin urmare, în acest capitol nu aveţi decât exemple; după aceea, veţi putea face propria dumneavoastră selecţie.

OREZ NEPRELUCRAT CU ROŞII.

Pentru 4 persoane:

1 kg de roşii (sau o cutie mare de roşii întregi)

—4 cepe mari

250 g de orez neprelucrat.

Tăiaţi ceapa foarte fin şi căliţi-o, la foc mic, în puţină margarină (sau ulei de măsline). Puneţi roşiile într-o cratiţă mare, după ce le-aţi tăiat în bucăţele mici, ca să scadă.

Când ceapa a devenit aurie, poate fi amestecată cu roşiile.

Lăsaţi totul să scadă la foc foarte mic, până ce se obţine un sos puţin consistent.

De asemenea, fierbeţi orezul 1-1,4 ore, în apă cu sare, aşa cum procedaţi cu orezul obişnuit. Serviţi-l fie împreună cu sosul, fie separat.

Această mâncare de orez neprelucrat poate constitui felul de bază al unei mese. Înainte, veţi putea servi o supă de legume. Dar fiţi atenţi la desert: dacă doriţi brânză, alegerea se va limita la brânză de vaci sau la iaurtul cu 0% materii grase. Singurele fructe permise: căpşunile sau zmeura.

VINETE GRATINATE.

Pentru 6 persoane:

—5 vinete foarte mari

500 g umplutură de cârnaţi

500 g roşii

200 g caşcaval ras ulei de măsline tarhon.

Tăiaţi vinetele în cubuleţe. Lăsaţi-le la înăbuşit, pe foc mic, într-o cratiţă sau două, stropindu-le uşor cu ulei de măsline. Amestecaţi mereu, pentru ca vinetele să fie pătrunse uniform.

După ce culoarea vinetelor s-a schimbat complet, săraţi, piperaţi şi puneţi totul într-un vas mare. Băgaţi-l în cuptor şi lăsaţi-l circa 40 de minute la 150°.

Între timp, lăsaţi roşiile la înăbuşit, ca în reţeta precedentă. Puneţi carnea pentru cârnaţi pe foc, separând bine toate bucăţile, în timpul preparării.

Când vinetele sunt aproape gata, adăugaţi carnea de cârnaţi şi sosul de roşii, obţinând un amestec uniform.

Presăraţi caşcaval ras şi tarhon pe deasupra.

Băgaţi din nou la cuptor, timp de 15 minute, pe grătarul mediu. Vinetele gratinate sunt un fel de mâncare care poate constitui esenţialul unei mese. Deoarece are carne (lipide-protide), veţi putea încheia cu brânză sau un produs lactat.

Evitaţi fructele, cu excepţia pepenelui galben şi a căpşunilor.

Următoarele două reţete sunt mai rafinate, dar la fel de uşor de preparat. Ele sunt un bun exemplu de ceea ce se cheamă „noua bucătărie”, uşor de pregătit acasă. Pot fi un

remarcabil antreu la o masă mai deosebită (recepţie, o reuniune în familie etc.).

FLAN DE TON CU SOS DE PRAZ.

Pentru 4-6 persoane:

200 g de ton la cutie, în suc propriu

200 g de smântână

4 ouă

2 linguri de pătrunjel tocat.

Pentru sos:

4 fire de praz (partea albă)

200 g de smântână

20 g de unt; sare şi piper.

Ungeţi cu unt o formă de chec.

Pasaţi tonul cu mixerul, bateţi ouăle şi adăugaţi-le, împreună cu smântâna, în vas. Săraţi, piperaţi, puneţi pătrunjelul.

Încălziţi cuptorul, în prealabil, la 180 (Termostat 7).

Turnaţi compoziţia în formă şi băgaţi-o la cuptor, în bain-marie, timp de 35 de minute.

Prepararea sosului de praz:

Spălaţi prazul. Înăbuşiţi-i partea albă în unt, la foc foarte mic, şi acoperiţi-l timp de 20 de minute, după ce l-aţi sărat şi piperat. Pasaţi-l cu mixerul. Adăugaţi smântâna, apoi, înainte de a-l servi, încălziţi-l la foc foarte mic, pe o placă.

Serviţi flanul scos din formă, cald, cu sosul.

Notă: Pentru variaţie, puteţi înlocui tonul cu alt peşte (somon etc.).

PATEU DE MIHALŢ.

Pentru 5 persoane:

1 kg de peşte (mihalţ), socotind 200 g de persoană

6 ouă

1 cutie mică de paste de tomate

2 lămâi.

Fierbeţi peştele în apă cu zarzavat de supă. Nu puneţi peştele înăuntru decât atunci când apa a început să bolborosească. Adăugaţi sucul celor două lămâi şi coaja lor, în timpul fierberii.

Lăsaţi-l să fiarbă încet 20 de minute.

Scurgeţi şi presaţi peştele cu mâna, pentru ca să nu mai rămână deloc apă. Scoateţi-i şira spinării. Apoi, puneţi-l într-o formă de prăjituri sau de sufleu, bine unsă cu unt.

Bateţi ouăle omletă, adăugaţi pasta de tomate, săraţi, piperaţi, turnaţi totul peste peşte.

Lăsaţi-l în cuptor timp de 30 de minute, la foc potrivit (150). Serviţi-l la rece, cu maioneză, după ce l-aţi scos din formă.

Pentru a „spori” maioneza, adăugaţi-i un albuş bătut spumă.

Notă: Acest fel se prepară din ajun şi trebuie să rămână la frigider minimum o jumătate de zi.

SUFLEU FĂRĂ FĂINĂ.

Pentru 4-5 persoane:

300 g de brânză de vaci cu 0% materii grase

150 g de caşcaval ras

4 gălbenuşuri

4 albuşuri bătute spumă sare, piper

— Amestecaţi brânza, caşcavalul ras şi gălbenuşurile. Săraţi şi piperaţi.

— Bateţi albuşurile spumă foarte tare. Amestecaţi cele două compoziţii şi puneţi-le într-o formă de sufleu cu diametrul de 20 cm minimum.

Coaceţi în cuptorul încălzit (225 sau termostat 7) timp de 30-40 minute.

Mâncaţi-l fără întârziere.

Variantă: Puteţi adăuga, în compoziţia Nr. 1,100 g de şuncă slabă sau 115 g de ciuperci pasate cu mixerul.

ROŞII UMPLUTE

(Se poate prepara şi cu vinete, dovlecei, ardei graşi etc.)

Pentru 4-5 persoane:

6 roşii mari

400 g de came (umplutură de cârnaţi)

300 g de ciuperci

1 ceapă

2 linguri de brânză de vaci cu 0% materii grase sare, piper opţional: usturoi şi pătrunjel.

Prăjiţi carnea într-o tigaie, eventual săraţi şi piperaţi. Tăiaţi ceapa mărunt şi pasaţi-o cu mixerul.

Faceţi acelaşi lucru cu ciupercile, după ce le-aţi spălat, pentru a obţine un piureu.

Amestecaţi ceapa cu ciupercile şi înăbuşiţi-le la foc moale, într-o tigaie unsă uşor cu ulei de măsline. Săraţi foarte puţin.

Tăiaţi în două roşiile, pe lăţime. Aşezaţi-le într-un vas uns cu puţin ulei de măsline. Coaceţi-le în cuptorul încălzit, timp de 30 de minute. Faceţi un amestec omogen din carnea pentru cârnaţi şi 2/3 din piureul de ciuperci. Repartizaţi uniform amestecul peste roşiile scoase din cuptor.

Folosiţi 1/3 din piureul de ciuperci pentru a-l pune peste roşii, ca şi cum ar fi pesmet. Dacă veţi dori, puteţi adăuga usturoi şi:pătrunjel fin tocat.

Băgaţi-le în cuptorul foarte încins, timp de 30-40 minute.

Coaceţi, eventual, pe grătar, plasând platoul la mijlocul cuptorului, pentru ca să nu se ardă compoziţia.

MUSACA.

Pentru 6 persoane:

2 kg de vinete mijlocii

1 ceapă mare tocată

1 kg de came tocată (vacă sau miel)

1/2 pahar de vin alb

1 kg roşii curăţate de coajă şi tăiate pătrunjel tocat ulei de măsline.

Tăiaţi vinetele în rondele subţiri, săraţi-le şi lăsaţi-le să stea timp de o oră.

Înăbuşiţi ceapa cu 2 linguri de ulei de măsline apoi adăugaţi carnea tocată.

Separaţi carnea, cu furculiţa, în timp ce se rumeneşte.

Adăugaţi roşiile, vinul, pătrunjelul. Săraţi şi piperaţi.

Lăsaţi totul la înăbuşit timp de 45 de minute.

Clătiţi vinetele şi scurgeţi-le. Prăjiţi-le uşor pe ambele părţi, în uleiul de măsline.

Ungeţi un vas termorezistent. Puneţi straturi alternative de vinete şi de carne cu roşii.

Presăraţi deasupra brânză rasă.

Băgaţi musacaua în cuptor, la foc potrivit, timp de 45 de minute.

SPUMĂ DE TON ÎN ASPIC.

Pentru 6-8 persoane:

100 g de brânză de vaci cu 0% materii grase

1 cutie de ton natur (400 g net)
1 plic de gelatină
25 cl de vin alb
1 lingură de ulei de măsline presat la rece
1 lingură de pătrunjel tocat
1 linguriţă rasă, de sare piper muştar.

Pentru ornamentare: rondele de ou fiert rondele de roşii salată verde, pătrunjel.

Preparaţi aspicul conform modului de folosire înscris pe cutie, înlocuiţi jumătatea de pahar de apă cu vin alb.

Scurgeţi tonul şi fărâmiţaţi-l (folosiţi, eventual, un tocător).

Amestecaţi bine tonul, muştarul, uleiul, pătrunjelul, sarea, piperul, oţetul.

Când gelatina ajunge la temperatura camerei (după circa 1/2 oră), adăugaţi tonul şi brânza, apoi amestecaţi-le.

Turnaţi compoziţia într-o formă de chec unsă uşor cu ulei.

Lăsaţi-o 2-3.ore la frigider, ca să se închege.

Scoateţi-o din formă şi serviţi-o pe foi de salată, ornamentată cu roşu, ouă fierte şi pătrunjel.

Adăugaţi un sos la alegere (sos verde sau maioneză).

TURTĂ DE CASTRAVEŢI CU BRÂNZĂ DE VACI.

Pentru 8 persoane:
2 castraveţi de circa 500 g fiecare
750 g de brânză de vaci cu 0% materii grase, bine scursă
10 foi de gelatină sucul de la o jumătate de lămâie
50 cl de apă
1 ceapa rasă foarte fin sau pasată cu mixerul
1/4 căţel de usturoi ras foarte fin sare, piper, coriandru.

Radeţi fin cei doi castraveţi şi păstraţi 1/4 dintr-unul, pentru ornamentare. Săraţi-i, lăsaţi-i să se scurgă într-o strecurătoare, timp de 40 de minute, svântaţi-i bine cu hârtie absorbantă.

Înmuiaţi gelatina m apă rece apoi dizolvaţi-o treptat, la cald, în cei 50 cl de apă.

Amestecaţi brânza de vaci, castraveţii, gelatina topită, ceapa, lămâia, usturoiul şi condimentele.

Ungeţi uşor, cu ulei de măsline, pereţii unei forme încăpătoare. Tapisaţi-o cu felii fine de castraveţi.

Turnaţi în ea compoziţia. Acoperiţi-o cu feliile rămase. Lăsaţi-o să se închege, la rece, minimum două ore şi jumătate.

Scoateţi-o din formă şi terminaţi ornarea cu felii de roşii, foi de salată etc.

Serviţi-o, dacă vreţi, cu un sos mai mult sau mai puţin condimentat, în funcţie de gustul dumneavoastră.

TURTA DE CONOPIDĂ.

Pentru 8-10 persoane:

1 conopidă mare

100 g de brânză de vaci cu 0% materii grase

1/2 pahar de lapte praf smântânit, foarte onctuos, aproape ca o cremă, şi foarte omogen

6 ouă sare, piper.

Puneţi conopida (după ce aţi rupt-o în bucheţele, aţi spălat cu apă şi oţet şi aţi scurs-o) în apă clocotită. Săraţi-o. Lăsaţi-o să mai fiarbă 5 minute după ce apa a început din nou să clocotească. Scoateţi-o şi scurgeţi-o.

Faceţi din ea un piureu (eventual pasaţi conopida cu mixerul). Amestecaţi-o cu brânza, laptele, ouăle, sarea şi piperul.

Amestecaţi bine totul şi turnaţi compoziţia într-o formă unsă, în prealabil, cu unt.

Lăsaţi-o la copt circa 1 oră, în bain-marie; temperatura cuptorului este de 200 (Termostat 5/6).

Scoateţi-o din formă la un sfert de oră după ce aţi luat-o din cuptor. Serviţi-o cu un sos de roşii.

Acest fel se poate mânca rece sau călduţ (la temperatura camerei).

CĂPŞUNI GLACÉ.

Pentru 8-10 persoane:

500 g de căpşuni

100 g de brânză de vaci cu 0% materii grase, bine scursă

5 albuşuri

2 linguri de suc de lămâie

—6 linguri de îndulcitor (praf)

Pasaţi căpşunile cu mixerul sau faceţi un piureu, cu ajutorul unui tocător. Bateţi albuşurile spumă.

Amestecaţi căpşunile, albuşul, brânza de vaci şi edulcorantul, până ce compoziţia este aproape omogenă.

Adăugaţi sucul de lămâie şi turnaţi amestecul într-o formă unsă, în prealabil, cu ulei.

Puneţi totul în congelator, timp de 6-7 ore, aproximativ. Scoateţi căpşunile cu 1/2 oră înainte de a fi consumate.

Pentru a ieşi mai uşor, treceţi forma pe sub un curent de apă călduţă.

Serviţi-le cu un sos; decoraţi cu căpşuni tăiate în două.

Sosul: amestecaţi cu mixerul 300 g de căpşuni, împreună cu 2 linguri de edulcorant praf şi cu sucul de la 1/2 lămâie.

BAVAREZĂ DE ZMEURĂ CU SOS.

Pentru 5-6 persoane:

500 g de zmeură

4 gălbenuşuri

30 cl de lapte

6 linguri de edulcorant praf

3 foi de gelatină alimentară.

Înmuiaţi foile de gelatină în apă rece.

Într-o cratiţă, bateţi gălbenuşurile şi adăugaţi laptele. Puneţi compoziţia pe foc moale şi lăsaţi-o să se îngroaşe, până când se ia pe spatulă. Luaţi-o de pe foc.

Amestecaţi cu mixerul zmeura, pentru a obţine un piureu; adăugaţi îndulcitorul. Scurgeţi gelatina şi dizolvaţi-o în crema caldă. Amestecaţi zmeura cu crema.

Turnaţi amestecul în forma unsă uşor cu ulei şi lăsaţi-l să se închege, la frigider, timp de cel puţin 12 ore.

Serviţi-l rece cu sos de zmeură.

Sosul: pasaţi cu mixerul 300 g de zmeură, adăugaţi sucul-de lămâie şi 3/4 lingură de edulcorant.

Tabla de materii.

Pagina.

 [1] Acestea sunt deosebit de răspândite în Statele Unite. (n.a.).

[2] Neuromediator, adică substanţă chimică eliberată de celulele nervoase, sub influenţa unei excitaţii şi care produce un

efect biologic adaptat (n.a.) [3] Vezi capitolul VIII, cu privire la supercolesterol. (n.a.) [4] Un capitol întreg este consacrat hipecolesterolului ca şi influenţei sale asupra riscurilor cardio-vasculare. Vă recomandăm să-l citiţi cu atenţie, pentru a fi siguri că alegerea alimentelor pe baza acestei metode va fi cea adecvată. (n.a.) [5] Oligoelemente – adică metale sau metaloizi aflate în cantităţi infinitezimale în corpul uman şi care sunt necesare pentru anumite reacţii chimice din organism, îndeplinind un rol de catalizator. (n.a.) [6] Vezi publicaţiile Profesorului Giacosa, Şeful Serviciului de Nutriţie din Centrul Naţional de Cercetare a Cancerului, Genova. (n.a.) [7] Fetică, lat. Valerienella olitoria, plantă folosită pentru salată. (n. tr.) [8] Toate alimentele care figurează în această coloană (cu excepţia untului, uleiurilor şi margarinelor) conţin şi proteine (protide). (n.a.) [9] Conţin o foarte slabă proporţie de glucide. (n.a.) [10] Salsifi, lat. Scorzonera hispanica (n.tr.) [11] Insulina este un hormon secretat de un mic grup de celule din pancreas, numite insulele Langerhans. (n.a.) [12] Vezi capitolul VI asupra hipoglicemiei. (n.a.) [13] Mai mult, alegeţi de preferinţă, brânză de vaci cu 0% materii grase, bine scursă (în sedilă), pentru a elimina zerul care conţine glucide (lactoză). (n.a) [14] Un studiu – publicat la 23 ianuarie 1986, în „New-England Journal of Medicine" – făcut asupra unui număr de 540 de adulţi, toţi adoptaţi din copilărie, arată că obezitatea are, în primul rând, o origine ereditară (părinţii biologici). (n.a) [15] Cafeaua, după cum vom vedea în Capitolul V, are ca efect stimularea secreţiei de insulină şi măreşte, astfel, sensibilitatea la hidraţii de carbon. (n.a.) [16] Vezi capitolul IX, asupra zahărului. (n.a) [17] La 100 g de pâine, sunt 90 mg de magneziu în pâinea integrală. şi doar 25 mg în pâinea albă. (n.a.) [18] Vezi capitolul II (n.a.) [19] Vezi cartea doctorului Maury, Medicina cu ajutorul vinului, Editura ARTULEN. (n.a.) [20] Ghidul de dietetică, Editura Marabout. (n.a.) [21] Vezi bibliografia.

[22] Acest fapt fiind valabil doar în ipoteza că aveţi un colesterol normal (vezi capitolele II şi VIII), o smântână mai slabă e permisă. (n.a.) [23] Dacă doriţi să beţi cacao, asiguraţi-vă ca aceasta să nu conţină zahăr.

[24] În ipoteza că aveţi hipercolesterol, acest mic dejun nu vă este recomandat. Pentru cei care nu au astfel de probleme, este necesar să-şi echilibreze bine consumul de lipide (vezi cap.

II şi VIII). (n.a.) [25] Dacă este maioneză din tub sau din borcan, verificaţi-i compoziţia. Probabilitatea de a conţine zahăr, glucoză sau făină este foarte mare. (n.a.) [26] Verificaţi-i compoziţia. Dacă sunteţi la restaurant, există şansa ca sosul să fie natural, fără zahăr ori alt adaus nedorit. (n.a.) / Sos bearnez, adică sos de ouă cu unt topit. (n.tr.) [27] Cantal, sort de brânză cu pastă dură, obţinută din lapte de vacă, numită astfel după locul de origine (Cantal, din provincia Auvergne). (n.tr.) [28] Crema englezească este o cremă de bază, fiartă în bain marie, parfumată cu fructe. (n.tr.) [29] Kir, amestec de lichior de coacăze cu vin sau cu şampanie (n.tr.).

[30] Încă o dată, aceste recomandări sunt valabile doar pentru cei ce nu au probleme de colesterol. Cine are hipercolesterol, ar face bine să mănânce fibre (mere sau kiwi). (n.a.) [31] Iaurtul este, totuşi, un amestec glucido-lipidic. De aceea, nu se recomandă să mâncaţi mai mult de unul la o masă. (n.a.) [32] Nu se recomandă în caz de hipercolesterol. În locul lor puteţi mânca peşte sau crab. (n.a.) [33] În caz de hipercolesterol, brânza va fi eliminată sau înlocuită cu salată verde, ori cu o brânza dietetică (conţinut de grăsimi redus). (n.a.) [34] Salsifi, rădăcinoase asemănătoare cu păstârnacul (Scorzonera hispanica). (n.tr.) [35] Harissa, sos picant cu boia şi ulei, specialitate nord-africană. (n.tr.) [36] Gaston Lenôtre, rue Auteuil 44, Paris 16.

[37] Framboisier, Avenue Colonel Bonnet 11, Paris 16.

[38] Conform lucrării Virtuţile terapeutice ale ciocolatei de Dr. Hervé ROBERT, Ed. Artulen, Paris. (n.a.) [39] Tonicul băut singur sau cu un alcool este o băutură care conţine zahăr. Nu-l mai beţi! (n.a.) [40] Abatere mică.

[41] Abatere mare.

[42] Abatere mare.

[43] Abatere mică.

[44] Abatere mică.

[45] Abatere mică.

[46] Abatere mare.

[47] Abatere mică.

[48] Abatere mare.

[49] Abatere mică.

[50] Abatere mare.

[51] Abatere mică.

[52] Abatere mică.
[53] Abatere mică.
[54] Abatere mare.
[55] Abatere mică.
[56] Abatere mică.
[57] Abatere mică.
[58] Abatere mică.
[59] O enzimă este un catalizator. Se ştie că numeroase substanţe nu se amestecă între ele. De aceea, trebuie folosită o a treia substanţă, a cărei prezenţă declanşează combinaţia sau reacţia. Aceasta a treia substanţă se numeşte catalizator. (n.a.) [60] Vezi volumul Medicina vinului de Dr. Maury, Ed. ARTULEN, Paris. (n.a.) [61] În 1789, cu un secol înainte, consumul era încă foarte redus: sub 1 kg pe an, pentru o persoană (n.a.) [62] Nu este cazul Franţei care, în ultimii ani, a făcut numeroase eforturi în acest sens. În 1978, consumul ajunsese la 37 kg pe locuitor. Să sperăm că această lentă scădere se va confirma. (n.a.) [63] Zahărul ascuns este cel adăugat în băuturile şi alimentele vândute în comerţ. (n.a.) [64] FDA este Administraţia pentru Alimentaţie şi Medicamente. (n.tr.) [65] Puteţi, de asemenea, înlocui zahărul alb (zaharoza) cu fructoză, care se găseşte în comerţ şi al cărei indice glicemic este mult mai scăzut. (n.a.) [66] În raport cu greutatea totală a prăjiturii (circa 1 kg), aceste 50 g de făină nu reprezintă decât 5% glucide, ceea ce poate fi considerat drept neglijabil.

SFÂRŞIT